ئەدیبان
ویژەدان

ڕەچەتەی دکتۆر

پڕۆگرامی دکتۆر تراڤس ستۆرک بۆ
دابەزاندنی کێش، خواردەمەنیی دروست،
جێگیرکردنی تەندروستی، تەمەندرێژی،
جوانی و گەنجێتیی تۆ.

ژمارە "یەک"ی
پڕفرۆشترین کتێبی
تەندروستی
لەسەر ئاستی
ئەمریکا و جیهان

نووسینی: دکتۆر تراڤس ستۆرک
وەرگێڕانی لە ئینگلیزییەوە: تۆفیق عەبدول

the
DOCTOR'S DIET



Dr. Travis Stork's
STAT Program
to Help You:



Travis Stork, M.D.

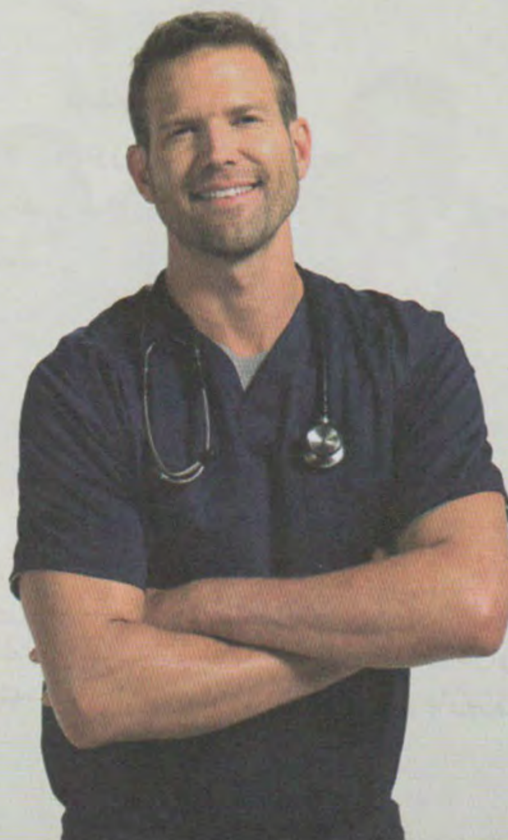
Host of the Emmy® award-winning show, *The Doctors*

Translated to Kurdish by: Tofiq Abdol

ڕەچەتەی دکتۆر

نووسینی: دکتۆر تراڤس ستۆرک

پڕۆگرامی دکتۆر تراڤس ستۆک بۆ
دابەزاندنی کێش، خواردەمەنیی دروست
جێگیرکردنی تەندروستی، تەمەندرێژی
جوانی و گەنجێتیی تۆ





ناوەندی ڕۆشنبیری ئەدیبان

بەڕێوەبەری گشتی: ئارامی مەلا محەمەد

ناونیشان: سلێمانی، شەقامی ئیبراهیم پاشا، فولکەی گۆزەکان، نزیك ناوەندیی ڕۆژهەڵاتی کوڕان.

پەیوەندی: 07501696369 - 07731974646 - 07501590032 - 07701974656

Email: bookadiban@gmail.com

Facebook: https://www.facebook.com/eadiban/

ناسنامەی کتێب

ناونیشان: ڕەچەتەکەی دکتۆر.

نووسەر: دکتۆر ترافیس ستۆرک.

وەرگێڕانی: تۆفیق عەبدول.

هەڵەچن: باخان ئەحمەد.

بابەت: پزیشکی.

پەخشانگە: ناوەندی ڕۆشنبیریی ئەدیبان.

ساڵی چاپ: 2021 میلادی، چاپی یەکەم.

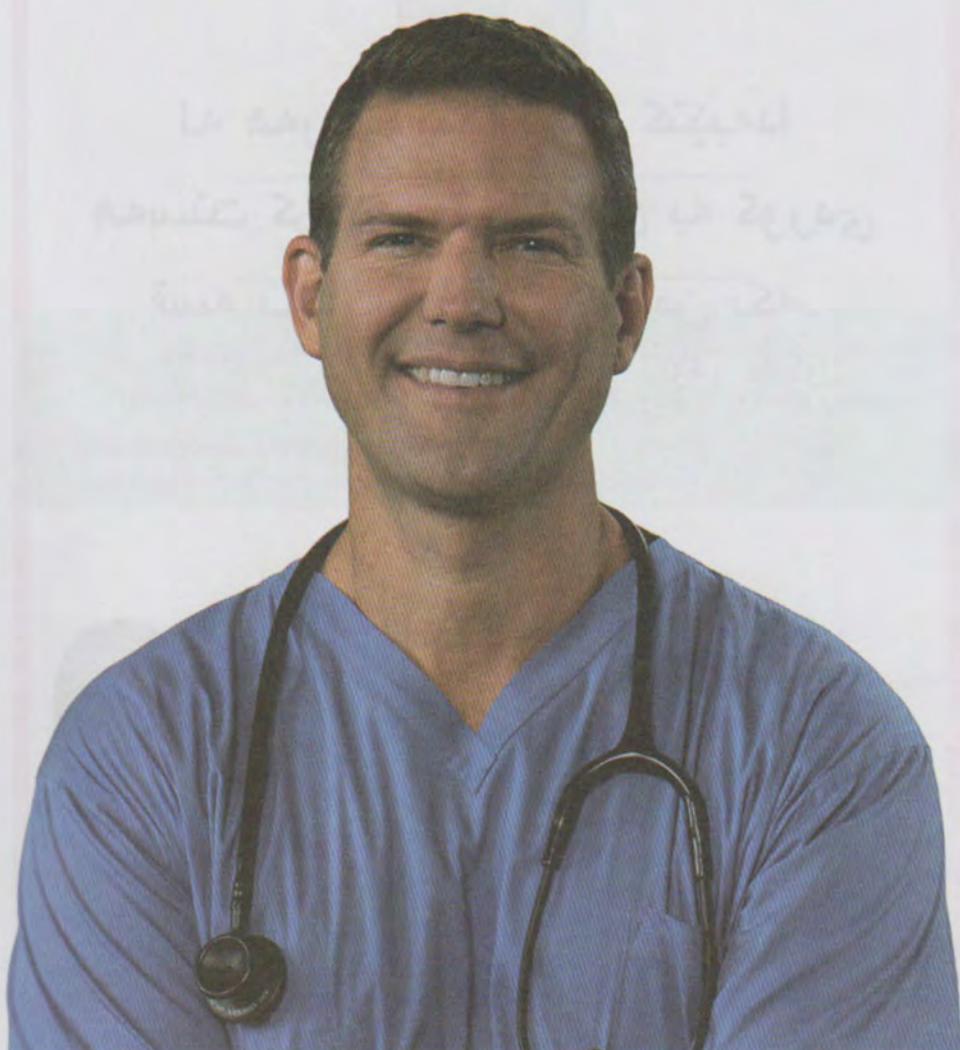
لە بەڕێوەبەرایەتیی گشتیی کتێبخانە گشتییەکان، ژمارەی سپاردنی (1180) ساڵی (2021) پێ دراوە، ئەم کتێبە لە بڵاوکراوەکانی ناوەندی ڕۆشنبیریی ئەدیبانە،

له هەر شوێنێک لەم کتێبەدا هەستت کرد دکتۆر تراڤس بە کوردی قسە ناکات، گلەیی لە من بکە.

"تۆفیق عەبدول"



نکووڵیی پزیشکی



ئەم بڵاوکراوەیە مەبەستی ئەوەیە بابەتێکی یارمەتیدەر و پڕزانیاری بخاتە بەر دەست، مەبەستی دیاریکردنی نەخۆشی و چارەسەر و تیمارکردن و خۆپاراستن نییە لە هیچ کێشە و بارودۆخێکی تەندروستی، نیازیشی نییە ببێتە جێگرەوەی ئامۆژگاریی پزیشکان.

هیچ هەنگاوێکی سەربەخۆ نانرێت بە پشتبەستن بە ناوەرۆکی ئەم کتێبە.

هەمیشە ڕاوێژ بە دکتۆرەکەت یان هاوکارە تەندروستپارێزە شارەزا و بەئەزموونەکان بکە بۆ هەر مەسەلەیەک پەیوەندیی بە تەندروستیتەوە هەبێت، پێش ئەوەی پەنا بەریتە بەر هەر پێشنیارێک لەم کتێبەدا هاتبێ یان بە بیرکردنەوەی خۆت بیگونجێنیت.

دڵنیا بە لەوەی هاوکارە تەندروستپارێزەکەت ببینیت پێش ئەوەی دەست بکەیت بە پەیڕەوکردنی سیستەمەکە یان بەرنامەیەکی وەرزشکردن دابڕێژیت، بەتایبەتی ئەگەر نەخۆشیی دڵ و دەمارەکانی خوێن، شەکرە، یان هەر ناسازییەکی تەندروستیت هەبێت.

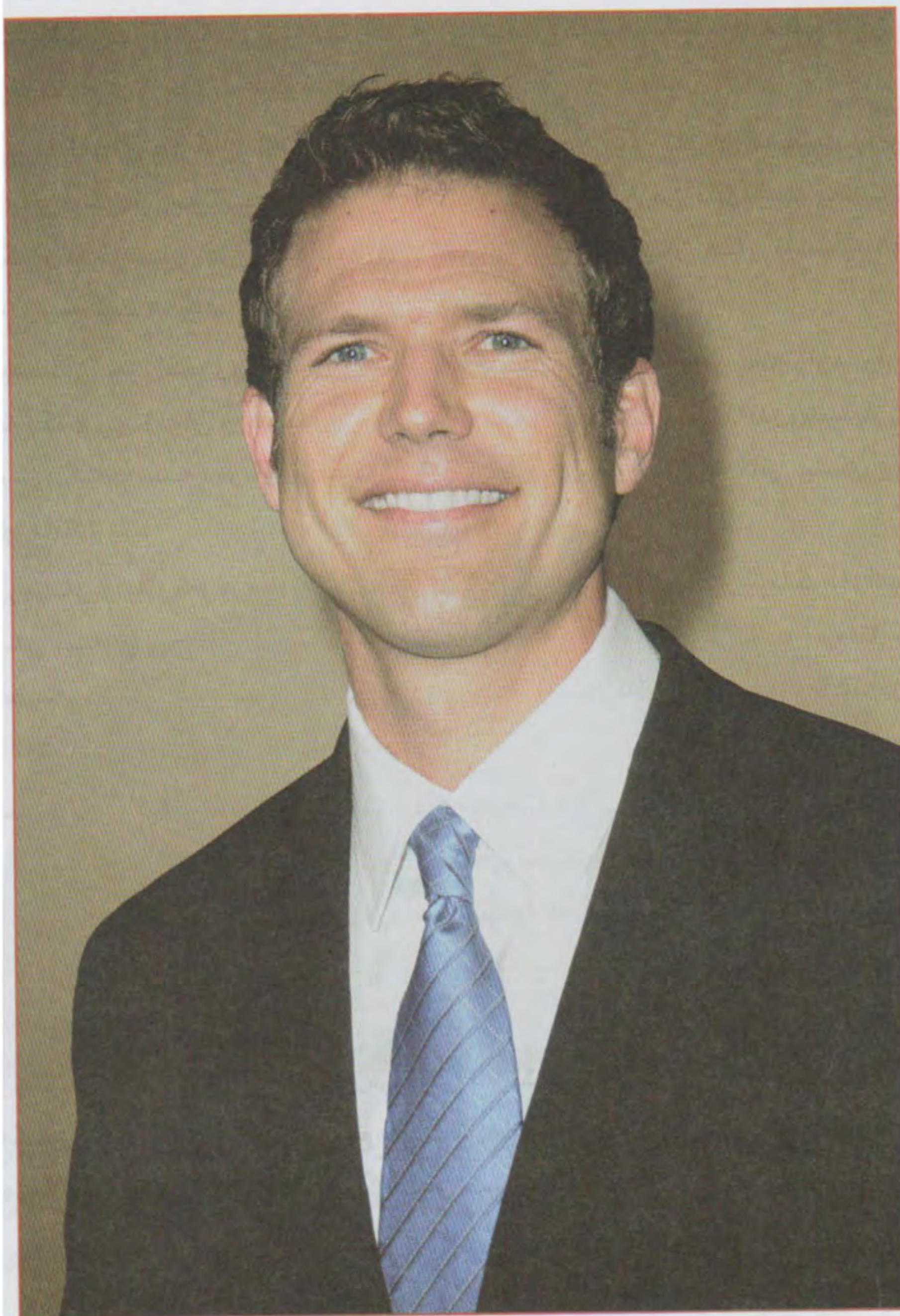
سیستمی خۆراکخۆریی دکتۆر بۆ ئافرەتی سکپڕ یان شیردەر دانەنراوە، ڕاوێژ بە دکتۆری ژنان و منالبوون و دکتۆری منالانەکەت یان تەندروستپارێزە شارەزاکەت بکە دەربارەی باشترین هەڵبژاردەی خۆراکیت لە کاتی سکپڕی و شیردانتدا.

نووسەر و بڵاوکەرەوە بەڕاستی ناچنە ژێر باری هیچ بەرپرسیارێتییەک بەرامبەر هەر سەرپێچییەک، زیانێک یان سەرکێشییەکی تاکێک، یان هەر ڕەفتارێک ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ ببێتە هۆی هەر سەرئەنجامێکی چاوەڕواننەکراو لە ئەنجامی بەکارهێنانی ئەم کتێبە.

ناو و ناونیشانی هەر بەرهەمێک وەک سەرچاوە لەم کتێبەدا هاتبێت؛ موڵکی خاوەنە بەڕێزەکانیانە، هیچ کام لەوان نە سپۆنسەری، نە ڕێپێدان، نە پشتگیری، نە ڕاساندنی ئەم کتێبەیان نەکردووە. هەروەها هەموو ئەو زانیاریانە بخوێنەوە کە بەرهەمهێنەکان نووسیویانە و لکاندوویانە بە بەرهەمەکانیانەوە، پێش ئەوەی بەکاریان بێنیت.

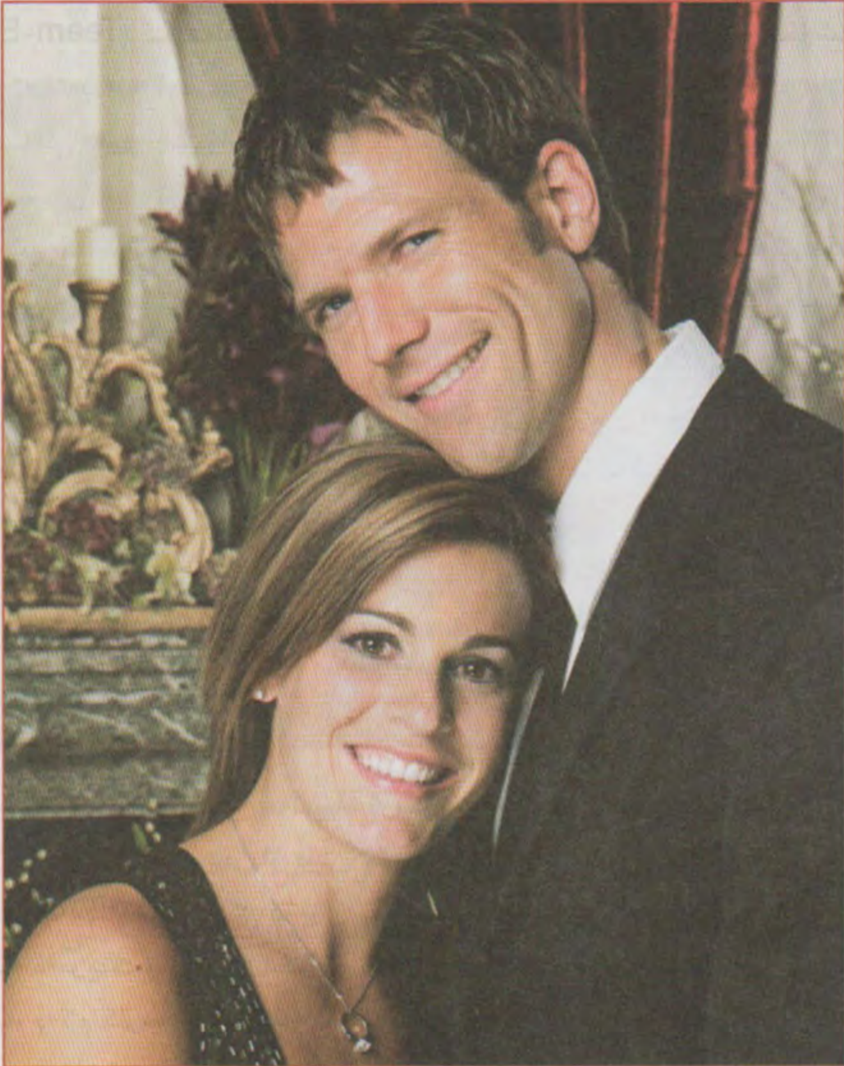
نووسەر و بڵاوکەرەوە بەرپرس نین لەو کێشانەی ئەو بەرهەمانە دروستی ئەکەن. ئەو زانیارییانەی لەم کتێبەدا هاتووە، لەلایەن ئیدارەی خۆراک و دەرمانی ئەمەریکاوە هەڵسەنگاندنیان بۆ نەکراوە.

پزیشکەشە بە هەموو ئەوانەی بەدوای تەندروستی و کامەرانیدا ئەگەڕێن.



پێزانین

ئەمەوێت بەدیاریکراوی سوپاسی "ئەلیس لیسچ" کیلی بکەم بۆ هاندان و پشتگیریی ئەم پرۆژەیە، هەروەها لیزا کلارک بۆ ڕێنماییەکانی لە هەموو هەنگاوێکی ئەم ڕێگایەدا. بۆ جۆن فۆرد، ئاشلی جاگوی، هاگوپ کالەیدیجیان، ماجی گرینوود-ڕۆبنسن و هەر کەسێکی تر ڕۆڵی بینیبێت لە کۆکردنەوەی ئەم کتێبەدا، سوپاستان ئەکەم!



پێشەکی
کێش مەترسیی بە ناوچەوانەوەیە.

گلۆپە سوورەکە داگیرساوە، شووتەکە ئەلورێنێت، ئۆتۆمبێلێکی فریاگوزاری بەپەلە بە شەقامەکاندا تیژ تێئەپەڕێت، لە کێبڕکێیەکدا لەنێوان مردن و ژیاندا کامیان زووتر ئەگەن. لەناو ئەمبولانسەکەدا تیمێکی تەکنیکیی پزیشکی فریاکەوتنی خێرا لێبڕاوانە هەوڵ ئەدەن فریای نەخۆشەکەیان بکەون. لەگەڵ قیڕەی برێکدا، کارمەندانی تیمی فریاکەوتنی خێرا (Emergency Medical Team-EMT) بە هەڵمەتێک دەرگای ئەمبولانسەکە ئەکەنەوە و نەخۆشەکە بەو تەختەیەوە لەسەری ڕاکێشراوە؛ ئەگەیەننە ژووری فریاکەوتن. لەوێ پزیشکانی بەرز ڕاهێنراوی ژووری فریاکەوتن (Emergency Room-ER) و پەرستاران خێرا ئەگەنە سەری و سەرسەختانە ئەجەنگن بۆ ڕزگارکردنی ژیانی نەخۆشەکە. ئەگەر چانسیان هەبێت، نەخۆشەکە ڕزگار ئەبێت و بەپێچەوانەوە ژووری فریاکەوتنی خێرا بەدڵشکاوییەوە هەواڵی تراژیدیانەی گیانلەدەستدانی نەخۆشەکە بە کەسوکاری ڕائەگەیەنن...

چەندین جار من پزیشکی ژووری فریاکەوتن بووم و ئەم هەواڵە دڵتەزێنەم ڕاگەیاندووە، گرنگ نییە چەند جار ئەمە ڕوو ئەدات، لەوە ئاسانتر نییە بە خەڵکانێک بڵێیت ئەو کەسەی لە هەموو کەسێک لە دنیادا لای ئازیزترە (دایکیان، باوکیان، خوشکیان، برایان، جگەرگۆشەکانیان)، قەزاوبەڵای برد، بەڵام بەلای منەوە وەکوو ئەوە وایە کۆستی خۆم کەوتبێت کە ئەوە بەو خەڵکە ئەڵێم.

ئەوەی دڵتەنگترت ئەکات ئەوەیە بزانیت چەندین مەرگی ناوادە ڕووی داوە کە ئەتوانرا ڕێی لێ بگیرێت.

بێگومان مردن شتێکی حەتمییە، گرنگ نییە ئێمە چەند بەباشی هەوڵ بدەین، بەڵام ناتوانین لێی دەرباز بین. مردنیش هەمیشە تراژیدی نییە، بۆ نموونە کاتێک کەسێک تەمەنێکی درێژی بەخۆشی بەسەر بردووە و لەماڵەوە بەبێ کێشە ئەمرێت و ماڵ و منداڵ و کەسوکاری بەدیاریەوەیەتی، بێگومان جێی داخە، بەڵام کارەسات نییە. کاتێک یەکێک ژیانی چەند ساڵێک یان بگرە چەند

دەیەیەکـی بەدەمــەوە مــاوە؛ ئەمریـت، یــان گەنجــە و ئاواتەکانــی نەهاتوونەتــە دی، ئــەوە کارەســاتە، ئــەوە ئەو جــۆرە مــردن و کەمئەندامبوونەیــە کە ژووری فریاکەوتنــی خیـرا هەموو ڕۆژیـک ئەیبینیت.

کاتیـک بیر لــەو هەموو مردنە ناوەختانــەی ژووری فریاکەوتنی خیـرا ئەکەیتەوە و بیــر لە هــۆکارە ئاســانەکانیان ئەکەیتــەوە، موچرکەت پیا دیت: زەبــری بەهیز، هــۆکاری ترســناک، ڕووداوی هاتوچــۆ و بەکارهینانی چەک...

بــەڵام کە باســی ئەو هۆکارانە ئەکەیت کــە ئیمە عادەتەن لــە ژووری فریاکەوتنی خیـرا ئەیانبینین، حەقیقەتــەکان تەواو جیاوازن لەوەی مــرۆڤ بەخەیاڵیدا دیت.



+ گەورەترین مەترسی لە ژوورەکانی فریاکەوتنی خێرا لە سەرتاسەری ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکادا، ئەو خواردنانەیە بە ویستی خۆمان، بەهۆشیارییەوە، بەدڵی خۆمان هەڵیانئەبژێرین و ئەیانخۆین.



+ هەڵبژاردنی خۆراکەکانمان ئەوەندە مەترسیدار و ناتەندروستن، ئەو نەخۆشانەی بە هۆی نەخۆشییە پەیوەندیدارەکان بەم بابەتەوە ئەبرێنە ژوورەکانی فریاکەوتنی خێرا، دوو هێندەی ئەو کەسانەن کە بە هۆی برینداری و ڕووداوەکانەوە سەردانی ژوورەکانی فریاکەوتنی نەخۆشخانەکان ئەکەن.

گۆڕانی بەلەزەت

گۆڕانکاری لەوانەیە سەخت بێت -بڕوام پێ بکە من ئەوە ئەزانم، نارەحەتە واز لەو شێوازە خۆراکە هەژارە بێنیت کە بە درێژیی ژیانی ڕابردووت خووت پێوە گرتووە و شێوازێکی نوێی خۆراک بگریتە بەر، بەڵام من بەڵێنت پێ ئەدەم، بە بەرنامەی خۆراکخۆریی دکتۆر، ئەوەندەی بکرێت بۆت ئاسان ئەکەم. بەرنامەیەکم داڕشتووە زۆر بەئاسانی هەنگاوبەهەنگاو ڕێنماییت بکات بۆ

پەرەپێدانی خۆراکخۆرییەکی تەندروستتر کە یارمەتیت ئەدات کێشت دابەزێنیت، تەندروستیت ڕاست بکەیتەوە، مەترسیی نەخۆشکەوتن کەم بکەیتەوە و ڕێگا خۆش بکەیت بۆ تەمەنێکی درێژتر و کامەرانتر.

خۆراکخۆریی دکتۆر؛ ڕێگایەکە پتر لەوەی تەنیا پلانێکی خۆراکی بێت، بەرنامەیەکی کارە بۆ ژیانێکی درێژتر و تەندروستتر، هەموو ئەو شتانەی تیایە تۆ ئەتەوێت بۆ ئەوەی ڕێت نەکەوێتە ژووری فریاکەوتنی خێرا.

بەڵام نیگەران مەبە! کە من و تۆ بەیەکەوە سەفەر ئەکەین بە ڕێگایەکدا بۆ تەندروستییەکی باشتر، من داوات لێ ناکەم خواردنێکی بێتامی بێزارکەر بخۆیت. گوێ بگرە! من کابرایەکم خۆراکم خۆش ئەوێت. من هەرگیز ناتوانم ژەمێک ئامادە بکەم، ئەگەر دەفرێکی گەورە برۆکلی کاڵی لەگەڵدا نەبێت. بەڕاستی پێت بڵێم، ئەگەر ژەمێک ئاوا ڕاستەوخۆ سەوزە بخۆم، وەکوو ئەوە وایە لە دەشتێکدا لەسەر سەوزەگیایەکی تەڕ لەژێر داربەڕوویەکدا دانیشتووم نان ئەخۆم. من لە "میدوێست" گەورە بووم، نانی بەیانیانم؛ گۆشتی برژاو و هێلکە بووە و نیوەڕوانیش سەندویچێکی گەورە و نانی ئێوارانیشم گۆشت و پەتاتە بووە. دواتر بیرمان لە سەوزە ئەکردەوە، هەندێ جاریش ئەگەر تۆزێکمان دەست بکەوتایە، ئەوا لەقوتوونراو بوو. لە بیری مندا ژەمی سووک (سناک) یانی خڕۆکەیەک بەقەد تۆپێکی دووگۆڵی، ناوەکەی پڕ کرابێت لە دانەوێڵە و گۆشتی سوورکراوەی جنراو یان قیمەکراو، کە لە مەکسیک پێی ئەڵێن "بێریتۆ"، یان هەردوو دەستم پڕ بێت لە کێک و چۆرەک و هەتا بۆم بکرێت دەستم پان بکەمەوە بۆ ئەوەی زۆرتر بگرێت.

کە گەورەتر بووم و دەستم کرد بە تامکردنی خواردنی بەشەکانی تری ئەمەریکا و جیهان، کەوتمە حەزلێکردنی تام و چێژی نوێ و خۆراکی تازەی بەلەزەت. دوای ئەوەی ساڵ لەدوای ساڵی سەختم بەڕێ کرد لە ڕاهێنان بۆ بوون بە دکتۆر، زیاتر دەربارەی ئەو پەیوەندییە بەهێزەی نێوان خۆراک و تەندروستی فێر بووم. کەواتە بڕوام پێ بکە، تەندروستیی باشم خۆش ئەوێت، بەڵام حەزیشم لە خواردنە، لێرەدا نامەوێت پێت بڵێم (بە خۆیشم بڵێم) کە خۆراکخۆریی تەندروست ئەبێت بێزارکەر و بێتام بێت.

ئەو خواردنانەی ئەتوانیت پێیان بژییت.



گواستنەوە لە خۆراکی کەمبەها، وەک: (نانی سپی، گۆشتی ئامادەکراو، چپس، ئیشی هەویر و ئەو جۆرانە)، بۆ خۆراکی پڕبەها کە لە کتێبی خۆراکخۆری دکتۆردا باس کراوە، وا ئەکات پشت بە من ببەستریت -من ئەوە ئەزانم. بۆ نموونە؛ کاتێک تۆ ڕاهاتوویت بۆ نیوەڕوان بێرگەرێکی چەور و هەندێ شتی سوورەوەکراو بخۆیت، لەوانەیە وا دەربکەوێت نامۆیە دانیشیتە سەر خوانێکی گیایی، پرۆتینی تەندروست یان جۆرەکانی دانەوێڵە.

با من هەندێک دڵنیاییت بدەمێ لەسەر ئەمە. بەڵێ، لەوانەیە خۆراکخۆری دکتۆر ئەوە نەبێت تۆ لەسەری ڕاهاتوویت، بەڵام بڕوام پێ بکە کاتێک بۆت ڕوون ئەکەمەوە؛ حەزت لێی ئەبێت.

با شتێکت بۆ بگێڕمەوە: کاتێک کە سەرەتا دەستم پێ کرد، دکتۆرەکانم داوەت ئەکرد، ئەو بەڵێندەرەی خواردنەکەی بۆ ئێمە ئامادە ئەکرد، بۆ ئەوەی یەکەم وێنەی بگرین، خوانی فاست فودی ڕازاندەوە. یەک سەیرم کرد، زانیم پێویستە ئێمە گۆڕانکاری بکەین، کە بە چاوی پزیشکییەوە بیرم لە تەندروستی کردەوە، ئەو خواردنەی ئێمە ئەیخۆین؛ تەندروست نییە. ئەبێت بێمە دەنگ.

لەو جارە بەدواوە بەڵێندەرەکە دەستی کرد بە پێشکەشکردنی ئەو خواردنە

بەتامــە تەندروســتییانەی بــە خەیاڵی تۆدا دێــت. هەر تەنیا من نەبــووم کە حەزم لــێ ئەکــرد، بەڵکــوو بــرادەران هــەر سەرســام بــوون. پێکەنینم بە خــۆم ئەهات کــە ئەمبینــی ئــەو زەلامە زلانــەی ئامــادەی خوانەکــە ئەبــوون، چۆن ئــەو قاپە پــڕ ســەلمون یــان مریشــک، کوینــوا ، لەگەڵ ســەوزە کــە لەگەڵ ساســی کاریی تێکەڵکــراو، ئەماشــنەوە. ئەوە خۆراکخۆریی دکتۆرە، لەبەر ئــەوە نەیانئەخوارد کە ئاگایــان لە کێشــی خۆیــان بێت، بەڵکــوو لەبەر ئــەوە ئەیانخوارد کــە خواردنێکی بەتــام و بەلەزەتە.

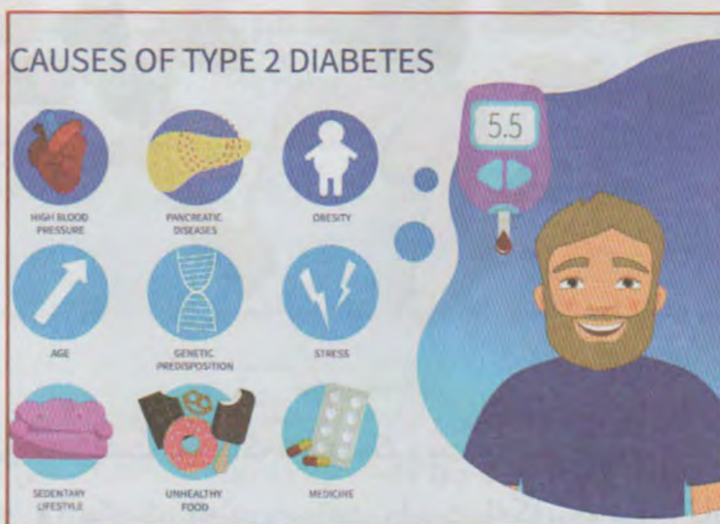
مــن لــەو بڕوایەدام تاقیــی بکەیتەوە، بەقەد ئــەوان حەزی لێ ئەکەیــت -نەک هەر ئــەوان، بەقەد منیش حــەزی لێ ئەکەیت.

مــن خــۆم بــە خۆراکخۆریی دکتــۆر ئەژیەنم، ئــەو خۆراکانە ئەخۆم کــە تۆ هان ئــەدەم بیانخۆیــت، نایــەم پێــت بڵێم بــا ئــەو خواردنانە لەســەر قاپەکــەت بن کە لەســەر قاپەکەی خــۆم نییە.



+ تۆ ئەتوانیت خۆراکەکانت بگۆڕیت بە بارێکی تردا، ئەگەر وا بکەیت، تەندروستیت ڕاست ئەکەیتەوە و ژیانت ئەگۆڕیت.

پرۆگرامەکـەی مـن وا دارێـژراوە یارمەتیـت بـدات ئـەو خواردنانـە بخۆیت کە حـەزت لێیەتـی، بـەڵام بە جۆرێکـی تەندروسـت بیخۆیت کـە جیـاوازی ئەخاتە ژیانتـەوە و یارمەتیـت ئـەدات دوور بیـت لـە ژووری فریاکەوتنـی خێـرا. ئـەو بیرریتـۆ مەکسـیکییەت لەیادە باسـم کرد؟ من شـێوازی ئامادەکردنـی بیرریتۆی خـۆم دروسـت کـردووە کە نزیکـەی دە جـار تەندروسـتترە لەو بۆمبە فاسـت فودانـەی کـە فێـر بووبووم بیخـۆم. ئەزانـی چیی تریـش؟ نزیکـەی دە جاریش تامیـان خۆشـترە لـەوان. ئـەی ئـەو مشـتە پـڕ چۆرەکـە؟ قەینـا، من ئێسـتاش چـۆرەک ئەخۆم و بەردەوامیش ئەبـم -وازلێهانی بەیەکجاری نـەک هەر بەکاری مـن نایـەت و وەک توێژینـەوەکان سـەلماندوویانە بەکاری هیچ کەسـێک نایەت. بـەڵام ئـەوە فێـر بـووم ئیزافەکردنـی تەنیـا خاڵێکـی بچـووک بەهۆشـیارییەوە بـۆ تەندروسـتیی خـۆت، زۆر خۆشـتر و قەناعەتهێنەرتـرە لـە کۆڵێـک خواردن لەخۆتـەوە و بێ بەرنامە و ناهۆشـیارانە. لەبەر ئەوەیە هۆشـیاری و بەرنامە ئەو توانایـەت پـێ ئەبەخشـێ بزانیت بۆ ئـەوە ئەخۆیت بەتـەواوی چێژ لـە تامەکەی وەربگریـت -ئـەوە یەکێکـە لەو چەند ئـاوەز (عەقڵیـەت)ەی لـە بەرنامەکەی مندا فێـری ئەبیـت و یارمەتیـت ئەدات چێـژ و تامـی خواردنی تەندروسـت بکەیت بە شـێوازێکی تەواو تازە.



+ چاوەڕوان ئەکرێت ژمارەی ئەو کەسانەی تووشی

شەکرەی جۆری دوو ئەبن، لە دەیەی داهاتوودا بەخێرایی بەرز بێتەوە. ئەگەر هەوڵ نەدەین گۆڕانێکی گەورە لە سیستمی خۆراک و چالاکییەکانماندا نەکەین، تا ساڵی (2050)؛ سێیەکی گەنجانی جیهان شەکرەی جۆری دوویان ئەبێت بە بەراورد لەگەڵ (3.8%) لە کاتی ئێستادا.

نوقمی زانست

کتێبی خۆراکخۆریی دکتۆر، بەشی زۆری بۆ چێژوەرگرتنە بە ئەمانەتی پزیشکییەوە.

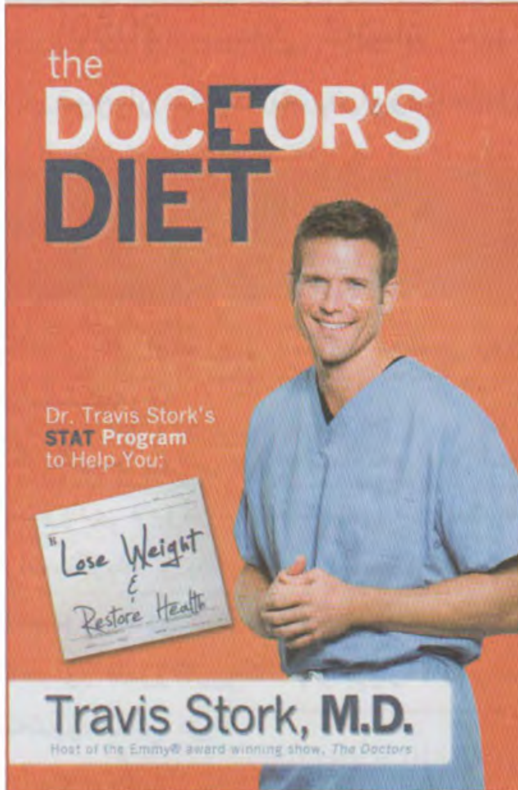
گرنگترین ڕۆڵی پرۆفیشناڵانەی من لە ژیاندا ئەوەیە کە دکتۆرم. کاتێک سوێندی هیپۆکراتم خواردووە -وەک هەر دکتۆرێکی تر-، پەیمانم داوە ڕاستگۆیانە و بێلایەنانە و دڵسۆزانە پیشەکەم ئەنجام بدەم، بێ ئەوەی ئازاری نەخۆش بدەم. ئەوەم زۆر بەجددی وەرگرتووە. تۆ ئەتوانیت دڵنیا بیت لەوەی هەموو ئامۆژگارییەکانم و بڕیارەکانم بەندە بە پابەندبوونم (ئیلتیزامکردنم) بە تەندروستیی تۆوە.

پرۆگرامەکەی من فیلێکی خۆراکخۆریی زانستێکی هەڵبەستراو نییە، پلانێکی پشتبەستوو بە بەڵگەیە لەسەر بنەمای زانستی خۆراکخۆری. هەموو ئامۆژگاری و ڕێنوێنییەک بە توێژینەوەی جێمتمانە دارێژراوە کە تۆ متمانەت پێی بێت، جگە لە پەیوەستبوون بەو سوێندەی دکتۆران خواردوویانە. ئەوە لە من وەربگرن.

لەم گەشتەدا هاوڕێی من بە بۆ چاکترین تەندروستی، منیش هەوڵ ئەدەم هەر چیم لەدەست بێت بیکەم بۆ ئەوەی دڵنیا بم ژیانی تۆ درێژ و پرگورجوگۆڵی بێت. بڕیار بدە ئیتر پەیوەست ئەبیت بە بەرنامەیەکی خۆراکخۆرییەوە کە ئەتوانێ بەئاسانی ژیانت بپارێزێت. چاوەڕوان مەبە تا لە ژووری فریاکەوتنی خێرا ڕاتئەکێشن و ئەپاڕێیتەوە چانسێکی ترت دەست بکەوێت. ئێستا دەست پێ بکە، پێش ئەوەی کار لە کار بترازێ!

دەست پێ بکە!

دەربارەی ئەم کتێبە



ماوەیەک بیرم لەوە ئەکردەوە کتێبێک بنووسم دەربارەی ئامۆژگارییە خۆراکییەکان، بەڵام نەمئەویست وەکوو ئەو کتێبانەی تر بێت کە لە بارەی خۆراکەوە نووسراون. بەڕاستی ئەمەوێت پلانەکەم چاکترین پلانی خۆراکخۆری بێت، کتێبێک کە جێی شانازی بێت و لەناو هەموو ئەوانەی تردا دیار بێت، نەک لەبەر دەستپاکییە پزیشکییەکەی، بەڵکوو لەبەر ئاسانی و کاریگەرییەکەی. وەکوو دکتۆرێک بڕوام بە بەرنامەیەک نییە بە فێڵێک، بەخێرایی ئامانجێک بێنێتە دی. من بڕوام بە پلانێکی خواردنە ببێتە هۆی نەک تەنیا دابەزینی کێش، بەڵکوو ببێتە هۆی بەدیهێنانی ئاستێکی بەرزی تەندروستی و زیندوویێتی کە تۆ ناتوانی بە پەیڕەوکردنی خۆراکخۆرییەکی بێسەرەوبەرەی شێتانە دەستت بکەوێت. خۆراکخۆریی دکتۆر، ڕێگا ڕاستەکەیە.

ئەم کتێبە هەموو شتێکت پێ ئەڵێت کە تۆ پێویستتە بیکەیت بۆ دابەزاندنی کێش و تەندروستییەکی بەهێزی پتەو، هەنگاوبەهەنگاو، ژەم بە ژەم و ڕۆژ بە ڕۆژ، ئاخنراوە لەو ئامۆژگارییانەی تۆ ئەتوانیت لە ژیانی ڕۆژانەتدا بەکاریان بێنیت -ئەو ئامۆژگارییانەی کەمترین ماندووبوونی ئەوێت، بەڵام گەورەترین

قازانجـی تەندروسـتیت پـێ ئەبەخشـێت بـۆ یەک مەبەسـت: تـۆ هان بـدات بۆ ئـەوەی باشـترین ژیـان، کامەرانیترین و تەندروسـتترین بژییت.

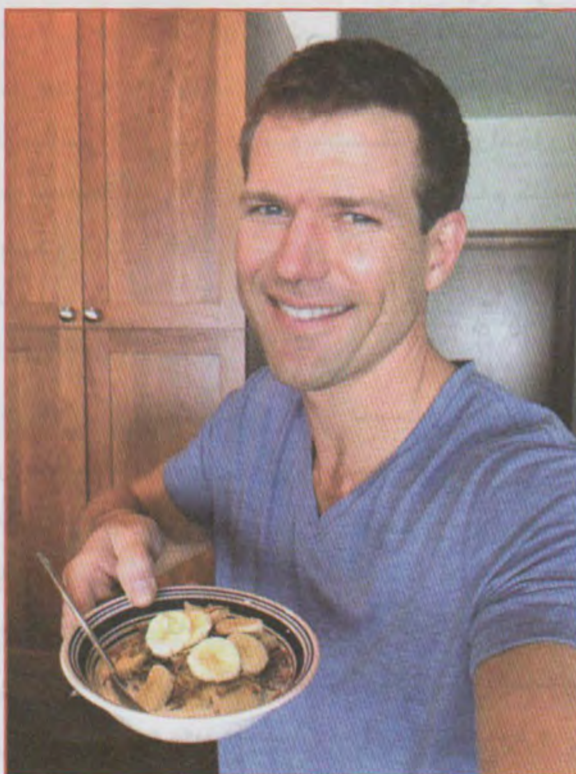
پەیڕەوکردنـی خۆراکخۆریـی دکتـۆر؛ بەردەسـتترین ڕێگایـە کە من بـە درێژیی ڕۆژ لەگەڵتـدا بم، هەڵبژاردنەکانت بۆ پشتڕاسـت بکەمەوە، لە گەشـتەکەتدا بەرەو باشـترین تەندروسـتی لە پێشـتەوە بم، بۆ تەمەنێکـی درێژتر، بەڵـێ -بۆ ئەوەی لـە جلـی مەلەوانییەکەتدا لەشـولارت ڕێک بێت.

مـن ئەوەنـدە تۆ مانـدوو ناکەم کە بیری لـێ ئەکەیتەوە، تەنیا یەک شـتی گرنگم لـە تـۆ ئەوێت کـە: پابەندبوونە. کەواتە ئەمـڕۆ هەر لەم یەکـەم خولەکەوە داوات لـێ ئەکەم پابەنـد بیت بە بەدیهێنانـی گۆڕانکارییەکی چاوەڕوانکراو لە پاراسـتنی ژیانتـدا، بـە بەدیهێنانـی گۆڕانـکاری لـە سیسـتمی خۆراکخۆری و بـرەودان بە ئاسـتی چالاکییـە جەسـتەییەکانت بـەو جـۆرەی من لـەم کتێبەدا باسـی ئەکەم. ئەگـەر پابەنـد بیـت، منیـش بەڵێـن ئـەدەم لاپەڕەکانـی داهاتـوو ئەو کەرەسـتە ئاسـانانە ئەخەنـە بەر دەسـتت کە تۆ پێویسـتتە بۆ ژیانێکی باشـتر، بـە گۆڕینی هەڵبژاردەکانت.

یەک شـت کـە من وەک پزیشـکێک پێداگریی لەسـەر ئەکەم، ئەوەیـە قەناعەت بە خەڵـک بکەم ئەو خواردنانەی ئەوان ئەمڕۆ ئەیخەنە دەمیان، بەڕاسـتی کاریگەریی هەیە لەسـەر ئەوەی چەند باشـتر و درێژتر ئەژین. ئەمـڕۆ نوێترین تەکنەلۆجیای پزیشـکیمان لەبەر دەسـتدایە و دەسـتمان ئەگات بە نوێترین و پێشـکەوتووترین داو و دەرمـان و چارەسـەر کە ژیانمـان درێژتر ئەکات، بـەڵام خەڵکێکی زۆر کە تەمەنێکـی درێژیـان هەیـە، بۆ چەند سـاڵێک لە کۆتایـی تەمەنیاندا بەدەسـت ئەو نەخۆشـییانەوە ئەناڵێنـن کـە پەیوەندییـان بە لەپێکەوتنـەوە هەیە. ئێمـە ئەکرێت تەمەنێکـی درێژمـان هەبێـت، بـەڵام ئایا چەند لەو سـاڵانە بە چوسـت و چالاکی ئەمێنینەوە؟

بـە پەیڕەوکردنـی خۆراکخۆریی دکتۆر، تـۆ ئەتوانی هەنگاوی گـەورە هەڵبگریت بـەرەو ژیانێـک کە نـەک تەنیا درێژتـرە، بەڵکوو باشتریشـە -ژیانێک پـڕ بێت لە هـاوڕێ و خێـزان و گاڵتەوگـەپ و پێکەنیـن، نـەک ماندوویێتی و نەخۆشـخانە و دڵەڕاوکـێ و پەرسـتاری هاوکار لـە ماڵەوە.

خۆراکخۆریی دکتۆر لەسەر ئەو وانانە بنیات نراوە کە لە ماوەی گەشتی خۆمدا بەدوای ژیانێکی خۆشتردا فێریان بووم. هەر ئەوانەشن کە من بە هەموو نەخۆشەکانم و ئەندامانی خێزانەکەم و هاوڕێیانی ئەڵێمەوە کە بەدوای ڕێگایەکدا ئەگەڕێن هەست بکەن باشترن و کێشی زیادەیان دابەزێنن و مەترسیی نەخۆشکەوتن کەم بکەنەوە. ئەو وانانەی لەم کتێبەدان، یارمەتیی من و چەندین کەسی تریان دا ئەوە بەدی بێنن، من ئومێدەوارم یارمەتیی تۆش بدەن هەمان شت بەدی بێنێت.



+ ئەمڕۆ من داوات لێ ئەکەم هەر لەم خولەکەوە بڕیاری ئەوە بدەیت ئەبێت ژیانێکی باشتر و ژیانێکی تەندروستترت هەبێت، ئەگەر ئەو بڕیارە بدەیت، منیش بەڵێنت ئەدەمێ ئەم لاپەڕانەی داهاتوو ئەو کەرەستە ئاسانانە ئەخەنە بەر دەستت کە تۆ پێویستتە بۆ ژیانێکی

باشتر؛ بە گۆڕینی هەڵبژاردەکانت. من هەنگاوبەهەنگاو
لەسەر ئەو ڕێگایە لەگەڵتدا ئەبم بەو ئامۆژگاری و
ڕێوشوێنانەی تۆ پێویستتە، هانت ئەدەم بۆ سەرکەوتن.

پلانی دکتۆر بۆ تەندروستی و ژیان

مــن دڵنیــام تــۆ تامەزرۆیت دەســت بکەیت بــە خۆراکخۆریی دکتــۆر، بەڵام پێش ئــەوەی دابەزینە نــاو قووڵایی وردەکارییەکان، با قســە بکەین لەســەر ئەوەی تۆ پێشــبینیی چی ئەکەیت.

بە پلانی ڕاســتەقینەی خۆراکخۆری دەســت پێ ئەکەیــن. بەکورتی: خۆراکخۆریی دکتۆر لەســەر بنەمای زانســت دامەزراوە کــە بریتین لە:

+ کەم لە شــەکر، کاربۆهیدراتی بەســیت چەوریی ناتەندروســت و سۆدیۆم.

+ ڕێژەیەکــی هاوســەنگ لــە خاڵــی لــە پرۆتینــەکان، چەورییــە تەندروســتەکان و هەمــوو دانەوێڵــەکان.

+ دەوڵەمەند بە سەوزە پڕ ڕیشاڵەکان، پاقلەمەنییەکان و میوە.

+ بەرنامــەی "فلێکســیتاریان" بــۆ هەمــوو کەســێک گونجــاوە کــە چێــژ لــەو خواردنە ببینێــت کە حەزی لــێ ئەکات، لــە کاتێکدا کێشــت دائەبەزێنیت و تەندروســتیی بەهێز ئەگێڕیتەوە هەتا ئەگەر -حــەزت لــە گۆشــت بێت یــان ڕووەکــت پێ خۆشــتر بێــت، یان کاتــت نەبێــت هیــچ لێبنێیت یــان شــێفێکی دەســترەنگینی بەزەوق نەبیــت، یــان خواردنــی بێ گلۆتیــن بخۆیت، یان حــەزت لە ژەمی دەریای ســپیی ناوەڕاســت بێت.

+ ئــەوە ڕەد ئەکاتەوە کە ئەتوانیت هەمــوو بەرنامەکە، یان وا بیر بکەیتــەوە ناتوانیــت هیچ لــە بەرنامەکە پەیڕەو بکەیــت. من ئەوەت پــێ ناڵێــم کە تۆ هەمیشــە ئەبێــت وا بکەیت یان هەرگیــز ناتوانیت وا بکەیت. من ڕاســتییەکان ئەخەمە بەر دەســتت، ئامۆژگارییەکانی خۆمــت پێ ئەڵێــم و خۆت سەرپشــک ئەکەم بڕیــار بدەیت کامەی بــۆ تــۆ بەکەڵکە. مــن دەرمان ئەناســم، بەڵام تۆ لاشــەی خۆت لە هەموو کەسێک باشــتر ئەناسیت.

+ وەڵامــی پرســیارەکانی بەرنامەی خۆراکخۆرییەکــەت بدەرەوە بەپێــی زانســتی ئێســتا -هەتــا ئەگــەر وەڵامــی پرســیارێک ئەوە بێــت "بەدڵنیاییــەوە نایزانــم"، لەم ســەردەمەدا زانیاریــی زۆرمان هەیــە دەربارەی زانســتی خۆراکخــۆری، بەڵام لە چەنــد بوارێکدا توێژینــەوەکان هێشــتا ڕوون نین دەربارەی ئــەوەی چۆن هەندێ خواردنــی دیاریکراو کار ئەکاتە ســەر جەســتەمان. ئەگەر هێشــتا حوکم لەســەر هەندێ شــت نەدرابێت، من ڕاســتگۆ ئەبم لەگەڵ تۆ، تــۆ خــۆت ئازادیت هەڵبــژاردەی خــۆت هەڵبژێریت بەپێــی ئەوەی زانراوە یــان نەزانراوە.

+ ئــاگاداری ئەوەیــە تۆ کاتێکی ســنووردارت هەیە لــە ژیانتدا لە خــواردن ئامادەکردندا خەرجــی بکەیت، ژەمە پێشــنیارکراوەکانی من و کەرەســتە پێویستەکانی ئاســانن بۆ ئامادەکردن، وا دائەنێت لەوانەیــە ئەو کەرەســتانەت لەبەر دەســتدا بێت یان بەئاســانی لە بەقاڵەکانی دەوروپشــتت دەست ئەکەون.

+ پشــت ئەبەســتێت بە تــام، چونکە ژیــان ئەوەندە درێــژ نییە بە خواردنــی بێتام بیبەینە ســەر!

+ پێـک دێـت لــە گژوگیــای تــام و بــۆن خــۆش و تام تیــژەکان وەکــوو: زەنجەبیل و پــاودەری کردنەوەی ئــارەزووی خواردن و بیبــەری تــوون، کە بــە توێژینەوە ســەلماون یارمەتیی ســووتانی چەوریــی لــەش و داگیرســانی میتا بۆلیــزم ئەدەن.

+ پشــت ئەبەســتێت بــە هەمــوو خواردنــە سروشــتییەکان، بــە شــێوەیەک ئامــادە کرابن تێرکــەر و قەناعەتپێکــەر و بەلەزەت بن.

+ بەدیاریکراوی پشــت نابەســتێت بەو خواردنە دروســتکراوانەی کــە خاڵــی کراونەتەوە لە پێکهاتــە سروشــتییەکانی و گۆڕابێتن بە تامــی دەســتکرد. هەروەهــا حەزیــش ئەکــەم بۆ نموونــە بڕێکی کــەم پەنیر بخۆیــت، لەجیاتیی پارچەیەکی ترســناکی گەورە کە بە مــاددەی کیمیایــی تێر کــراوە، پەنیرێک لــە خواردنەکەتدا بێت کە بــێ چەورییە لەو جــۆرەی هەموو خۆراکخۆرییــەک داوای ئەکات.

+ نۆبــەرەی تامەکان بکەرەوە، بە وازهێنان لە شــەکر و خواردنی لەقوتوونــراو کــە پێیــان ئالوودەیــت و خــۆت ئاشــت بکــەرەوە لەگــەڵ تــام و بــۆن و بەرامــەی سروشــتی لــە هەمــوو خۆراکە ســاختەنەکراوەکاندا.

+ ئامۆژگاریــت ئەکــەم بــە ژەمــە ســووکە ژیرانــەکان، ئەوانــە هەڵبژێــرە پــڕن لــە بەهــای خۆراکــی، ڕێگای تــر بــدۆزەرەوە بۆ کەمکردنــەوەی کالــۆری بێ ئەوەی خــۆت بە برســێتی بهێڵیتەوە.

+ لــە پێنــاوی هاوســەنگیدا، فێــری وازهێنان لــە هەندێک خۆراک ببــە -چونکە هەندێ جار خۆشــە شــتێکی تــازە تاقــی بکەیتەوە.

خۆرزگارکـردن لـە چەوریی ورگ، ئامانجی سـەرەکیی خۆراکخۆریی دکتـۆرە. لەبـەر ئـەوە نـا کـە ناشـیرینە -بـا ڕووبـەڕووی بینەوە، هەمووەمـان هەوڵـی ئەوەمانـە بەژنمان چـۆن دەربکەوێـت. بەڵام من وەک دکتۆرێـک، بۆیـە دژی چەوریـی ورگـم، لەبەر ئـەوەی زیادەی چـەوری لـە کەمەرتـدا؛ مەترسـییە لەسـەر تـەواوی تەندروسـتیت بە گشتی.

وەک پێـی ئەڵێـن چەوریـی هەنـاوی، چەوریـی ورگ تەنیـا هـەر هەڵاوسـانێکی بێدەنگ نییە بەدەوری کەمەرتدا. لە ڕاستیدا میتابۆلیکانە زۆر چالاکـە -مانـای ئەوەیە بەشـداری ئەکات لەوەی ڕۆژانە لەشـت چـۆن کار ئـەکات. چەوریی ورگ زیانت پێ ئەگەیەنێت بەوەی ترشـە چـەورەکان ئەکاتـە خوێنتـەوە، هۆکارەکانـی هەوکـردن ئەڕێژێت و هۆرمۆناتێـک بەرهـەم دێنێت کە بونیادی لەشـت ئەشـێوێنێت.

لـەوەش زیاتـر چەوریـی ورگ ئەرکـی قـورس ئەخاتە سـەر دڵت، چونکـە بەردەوام ئەبێت ئۆکسـجینی پێ بگات بە هـۆی ئەو خوێنەوە کـە دڵ پەمپی ئـەکات. چەند زیاتر چـەوری کەڵەکە ببێـت (لە ورگتدا یـان هەر شـوێنێکی تری جەسـتە)، ئەبێـت دڵت زیاتر مانـدوو بێت تا خوێنیـان بـۆ هەڵئەدات. ئەمە بـە تێپەڕبوونی کات زیاتـر دڵت ماندوو ئـەکات و دڵت سسـت ئەکات. چەوریی ورگ دیسـانەوە هەڕەشـە لە دڵت ئەکات بە بەرزکردنەوەی کۆلیسـترۆڵی "LDL"، ترایگلیسـرید و شـەکری خوێن و فشـاری خوێن (زەخت).

تـۆ ئەتوانیـت چەوریـی ورگت لەنـاو بەریـت! خۆراکخۆریـی دکتۆر هەمـوو ئـەو کەرەسـتانەت ئەداتێ پێـی بسـووتێنیت و پێـی ببەزێنیت.

هەواڵــە خۆشــەکە ئەوەیە ئەو خەڵکانــەی قەڵەون و کێشــیان زیادە، زۆر جــاران کە دەســت ئەکەن بــەوەی چەند پاوەندێــک لە چەوریی ورگیان بتوێننەوە، ئەوە ســەرەتایەکە کە هەمووی ئەتوێتەوە. زانســت پێمــان ئەڵێت چەند خواردنێکــی دیاریکراو وەکوو ماســت و خواردنە دەوڵەمەنــدەکان بــە کالســیۆم و چەوریــی ئۆمیگا ســێ لە ماســیدا و هەمــوو دانەوێڵــەکان، کار ئەکەن لەســەر گەمارۆدران و هەڵوەشــانی چەوریــی ورگ، ســوپاس بــۆ کاریگەرییــان لەســەر هۆرمۆنــەکان و میتابۆلیزم. هەر ئەوەندە دەســتت کــرد بە پەیڕەوکردنی خۆراکخۆریی دکتــۆر، چەورییەکــەی دەوری کەمەرت دەســت ئەکات بە ســووتان.

دەستبەجێ هەست بکە باشتریت!

مــن وەکــوو دکتۆرێــک ئەزموونــم هەیــە لــە نەخۆشــییە هەناوییــەکان، ئەڵێــم پەیڕەوکردنــی بەرنامــەی خۆراکخۆریــی دکتۆر کاری کاریگەر ئــەکات بۆ ئەوەی تەندروســتیت درێژخایەن بێت، وەکوو کەمکردنەوەی مەترسییەکانی پەرەسەندنی نەخۆشــییە درێژخایەنــەکان کە نەخۆشــەکان ڕەوانــەی ژووری فریاکەوتنی خێرا ئەکــەن. جێبەجێکردنــی بەرنامــەی خۆراکخۆریــی دکتۆر نــەک تەنیــا دەربارەی ســوودە درێژخایەنەکانــە، بەڵکــوو کاتێک دەســت پــێ ئەکەیت، تێبینــی ئەکەیت چەنــد زوو "هەســت" بە گــۆڕان ئەکەیت لە تەندروســتیتدا.

مــن ئەزانم ئــەوە وەکوو بەڵێنێک لێک ئەدرێتەوە کە لەوانەیــە نەیەتە دی. لەوانەیە وا بیــر بکەیتــەوە: "دکتۆر تراڤیس، چۆن ڕێی تێئەچێت یەکســەر هەســت ئەکەیت تەندروستیت باشترە؟"

با پێت بڵێـم: هەرکە بڕیار ئەدەیت دەســت بکەیت بە گرتنەبــەری ڕێگای ژیانێکی تەندروســت و هەرکە دەســت ئەکەیت بە جێبەجێکردنی بەرنامــەی خۆراکخۆریی دکتــۆر، دەســت ئەکەیت بە هەســتکردن کە تۆ خاوەنــی بڕیاری خۆتیت.

با نموونەیەکت لەسەر ئەمە بدەمێ. بەم دواییانە گفتوگۆم لەگەڵ کەسێک کردووە کە دەستی کردووە بە جێبەجێکردنی بەرنامەی (STAT- دەستبەجێ - فەوری)ی نانی بەیانی: کوپێک بلووبێری، هێلکەیەکی شلەقاو لەگەڵ نیوکوپ ئاردی شۆفان لەگەڵ گوێزی وردکراودا (دواتر باسی بەرنامەی ستات ئەکەین)، وتی ئەوە چەند ساڵە ئەو نانی بەیانییە بێمانایە ئەخوات کە بریتی بوو لە گۆشتی سوورەوەکراو، هێلکە و پەنیر و پسکیتی بەیانیان و لەگەڵ خواردنەوەی کوپێک قاوە بە شەکرەوە، لە دووکانێکی سەر ڕێگاکەی بەدەم ڕێوە بۆ سەر کار.

هەتا پێش ئەوەی کوپە بلووبێرییەکەی تەواو بێت، هەستی کرد باشترە، نەک لەبەر ئەوەی خێرا کێشی دابەزی یان مەترسییەکانی نەخۆشییەکانی دڵی نەمان، بەڵکوو لەبەر ئەوەی هەستی کرد تازە ئەم یەکەم هەنگاوی گەورەی ناوە لەسەر ڕێگای تەندروستییەکی باش و ناگەڕێتەوە.

گوێ بگرە! یەک کوپ بلووبێری و تۆزێک ئاردی شۆفان و "چەرەسات"؛ کاریگەرییەکانی چەند ساڵێک خواردنی پسکیت کۆتایی پێ ناهێنێت، بەڵام ئەکرێت ئەو ژەمە بێت کە هەموو شتێک ئاوەژوو ئەکاتەوە. ئەکرێت ئەو نانی بەیانییە بێت وات لێ بکات بەخۆتدا بچیتەوە و ئەمە یەکەم ژەمتە بەرەو ژیانێکی نوێی پڕ تەندروست.

تەنیا ئەوەندە بزانیت ئەو گۆڕانکارییانەی ئەیکەیت؛ ئەبنە هۆی دابەزاندنی کێش و تەندروستییەکی باشتر، بەسە بۆ ئەوەی هێزێکی تازەت پێ ببەخشێت! وات لێ ئەکات هەست بکەیت باشتریت پێش ئەوەی کە بەڕاستی تەندروستیت باشتر بووبێت، ئەوەش جێی دڵخۆشییە، چونکە ئەو هەستە ئەرێنییەت لا دروست بووە کە بەرنامەی خۆراکخۆریی دکتۆر ئەتگەیەنێتە سەرئەنجام. هانت ئەدات بڕیارە ڕاستەکان بدەیت بۆ ژەمەکانی ترت، وزە و توانات پێ ئەبەخشێت بە پێ ڕۆیشتنەکەی ڕۆژانەت واز لێ نەهێنیت، لە ناختدا بڵێسەی ئەوە دائەگیرسێنێت کە تازە نابێت بوەستیت تا بەڕاستی چەند پاوەندێک لە کێشت دائەبەزێ.

زۆر زیاتر لە کێشدابەزاندن

مـن نیـازی تـۆ ئەزانـم، تەنیـا ئامانجێکـت هەیـە کێشـت دابەزێنیـت، کتێبـی خۆراکخۆریـی دکتـۆر پلانێکە بـۆ زیاتر لە کێـش دابەزاندن. بەرنامەکـە تەنیا بۆ کالـۆری سـووتاندن نییـە، وا نییە -تـۆ ئەگەر هەمـوو ڕۆژێک بەردەوام ئیشـی هەویریـش بخۆیت؛ کێشـت دائەبەزێت، هەتا بـەردەوام بیت لە سـنووردارکردنی کالۆرییەکانـت. مەبەسـتەکە ئەوەیـە بەڕاسـتی تەندروسـتیت پتـەو بکەیـت -و بـەدوور بیت لـە ژووری فریاکەوتنی خێرا-، ئەبێت زیاتر لەوە بڕۆیت کە کێشـت دابەزێـت، ئەبێـت خواردنێـک بخۆیـت کـە خانە بـە خانەی لەشـت بەهێـز بکات و بتخاتـە سـەر ڕێـی تەندروسـتیی باشـتر و ژیانێکـی درێژتر. بـە گرتنەبەری هەنگاوەکانـی تەندروسـتییەکی تـەواو، ئەتوانیت زیاتر لەوە بـەدی بێنیت کە تەنیا کێشـت دابەزێنیت و ناوقـەدت باریکتر بکەیت. بێگومان هەقتـە ڕێکوپێک بنوێنیت، بـەڵام ئەی باشـتر نییە ئەوەش بزانیـت کاتێک کەمەرت باریـک ئەکەیت، ئەتوانیت لەگەڵیشـیدا تەندروسـتیت پتەوتر بکەیت؟

کێـش دابەزانـدن و پلانی خۆراکخۆرییەکی تەندروسـت کە ببێتـە مایەی ژیانێکی بەردەوام، باشـترین دوو شـتن کـە ئەتوانیت بەرامبـەر تەندروسـتیت بیانکەیت. بێئومێـد مەبـە ئەگـەر لـە هەوڵەکانـی ڕابردووتـدا سـەرکەوتوو نەبوویـت بۆ ئـەوەی چەند پاوەندێک لە کێشـت دابەزێنیت و بەرنامـەی خۆراکخۆریت بگۆڕیت. بەرنامـەی خۆراکخۆریـی دکتـۆر؛ جۆرێکی جیـاوازە لە پلانـی خۆراکخۆری، کە ئەتوانیـت ئەو ماوەیەی لە ژیانت ماوە؛ پشـتی پێ ببەسـتیت. تەنیـا خۆراکخۆری نییـە، بەڵکوو ڕێگایەکی تـازەی ژیانە و ڕێگایەکی نوێی خواردنـە، پێک هاتووە لە زۆربـەی ئەو خواردنانەی ئێسـتا ئەیانخۆیت. خۆراکخۆریی دکتـۆر بەرنامەیەکی ناوازەیـە، چونکـە زۆربـەی ئـەو خواردنانـە ئەگرێتـەوە کـە ئێسـتا ئەیانخۆیت، ئیتـر پێویسـت بـە بەرنامەیەکـی تـەواو نوێ نـاکات بۆ خـواردن لێنـان و ژەم ئامادەکـردن. پێکهاتەکان و پلانی ژەمەکان پێویسـتی بە دابینکردنی کەرەسـتەی سەیروسـەمەرە و خواردنی ناباو و ژمارەیەک کەرەسـتەی ئۆنلاین یان لای چەند

بەقاڵێکی تایبەت دەست بکەون؛ نییە، بەڵکوو ئەو خواردنانەی کە پێی ئاشنایت، ئاوێتە کراون لەگەڵ شێوازێکی تازە و بەکارهێنانی هاوکێشەی دیزاینێکی نوێی ژەمپلان کە سووتاندنی چەورییەکان بە باشترین شێوە ڕێک ئەخات و کێش دائەبەزێنێت. بەڵێ، من داوای ئەوەت لێ ئەکەم هەندێ خۆراکی تازە بەکار بێنیت -پڕ تێرکەر بن و بتوانن تەندروستیت ڕابگرن و کێشت هەڵپاچن-، ئەوانیش بەو خۆراکانەی ئەتوانیت لە هەموو بازاڕەکان بیانکڕیت کە ئاسان ئامادە ئەکرێن و بە درێژیی تەمەنی "درێژت" چێژیان لێ ئەبینیت.

نەک هەر ئەوەش، بەرنامەی خۆراکخۆریی دکتۆر ئەو توانایەت پێ ئەبەخشێت خۆت دکتۆری خۆت بیت: ئەگەر تۆ دەست بکەیت بەو گەشتە بۆ تەندروستییەکی باشتر و ژیانێکی بەردەوامتر، لە هەموو هەنگاوێکی ئەو ڕێگایەدا لەگەڵتدام، ئەو ڕێکار و ئامۆژگاری و هاندان و دەستپێشخەرییانەت پێ ئەڵێم کە پێویستە بۆ سەرکەوتنت.

بەم کتێبەی لەبەر دەستتدایە، هەموو ئەوانەی تۆ پێویستتە؛ دەستکردی خۆتن.

بەکارهێنانی هاوکێشەکانی بەرنامەی خۆراکخۆریی دکتۆر بۆ ژەمپلانەکان

بەرنامەی خۆراکخۆریی دکتۆر لەسەر بنەمای ژمارەیەک هاوکێشەی ژەمپلانی ڕۆژانە داڕێژراوە کە میتابۆڵیزمت خێرا ئەکات، سووتاندنی چەوریت خێرا ئەکات و ئەبێتە هۆی دابەزاندنی ئۆکتان -بەرزیی کێشت. هەموو ڕۆژێک ژەمەکانت و ژەمە سووکەکان (سناک)ت بە جۆرێکی ئاسان -بۆ- بیرکەوتنەوە بە چەند هاوکێشەیەک بۆ دائەڕێژێت. ئەم کەرەستە دەگمەنەی ژەمپلان، نیشانت ئەدات چۆن پرۆتین و چەند جۆرێکی تایبەتیی کاربۆهیدرات، چەوریی تەندروست، میوە و چەندەها سەوزی لە هەر ژەم و سناکێکدا بەئاسانی و بەبێ حسابکردنی کالۆری بەیەکەوە گرێ بدەیت.

کاتێـک تـۆ پلانـی ژەمەکانـت بەپێـی هاوکێشـەکانی ژەمپلانەکانـی مـن دائەنێیـت، تـۆ بالانسـی ڕاسـتەقینە لەنێـوان پرۆتینـی خۆراکی، کاربۆهیـدرات، چەورییە تەندروسـتییەکان و ڤیتامینـەکان، کانزاکان، دژەئۆکسـیدەکان و هـەر شـتێکی تـر کـە پێویسـتتە بـۆ ژیانێکـی تەندروسـت و بەرزترین ڕێـژەی چـەوری سـووتاندن و دابەزینـی خێـرای کێش دابیـن ئەکەیت، لەپاڵ خواردنێکی پڕتـام و قەناعەتپێکەر کـە وزەی تـەواوت ئەداتێ.

دیاریکردنی ئەو کێشەی ئامانجتە

باشـترین ڕێـگا بـۆ دیاریکردنی ئەو "کێشـە" تەندروسـتەی ئامانجتە، ئەوەیـە قسـە لەگـەڵ دکتۆرەکەت بکەیت. بـەڵام بەگشـتی توێژینەوە پێشـنیار ئەکات باشـترین کێش بـە ئامانجی بگریـت ئەوەیە لەژێر بی ئێـم ئای BMI ی ناوەڕاسـتی بیسـتەکانەوە بێت .

بـی ئێـم ئـای (BMI-Body Mass Index-): ئـەو ژمارەیەیـە لـە ئەنجامی حسـابکردنی پەیوەندیی نێوان کێشـی لـەش و بەرزیی باڵادا دەرئەچێـت. دکتـۆرەکان بی ئێـم ئای بـەکار دێنن، بۆ ئـەوەی بزانن کەسـەکان کێشـیان سـووکە (لاوازن) نۆرماڵن یان کێشیان زیادە یان قەڵەون.

بی ئێم ئای پێوەرێکی لە سەددا سەد ڕاست نییە بۆ دیاریکردنی کێشی خـوازراو، چونکـە قەوارەی پەیکەری لەشـت و بڕی ماسـوولکەکانت لەبەرچـاو ناگرێـت. ماسـوولکە چڕیـی لـە چـەوری زیاتـرە، بۆیـە کەسـێکی زۆر ماسـوولکە کە لەوانەیە کێشـێکی تەندروسـتی هەبێت، بـەڵام بەپێی هاوکێشـەی بـی ئێم ئـای ئەچێتە خانەی کێـش زیادەوە.

بـەڵام بەگشـتی دکتـۆرەکان پشـت بـە بـی ئێـم ئـای ئەبەسـتن بۆ وتووێژکـردن دەربـارەی کێشـی خـوازراو.

ئەم خشتەیەی خوارەوە بەکار بێنە بۆ دیاریکردنی بی ئێم ئای خۆت. کە دۆزیتەوە، بچۆرە سەر نەخشەکەی داهاتوو کە ڕێنماییەکە ئاماژەیەکت ئەداتێ کێشەکەت ئەچێتە کام چینەوە .

تەمەن		19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
		کێش بە پاوەند											
باڵا	4'10"	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143
	4'11"	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148
	5'	97	102	197	112	118	123	128	133	138	143	148	153
	5'1"	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158
	5'2"	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164
	5'3"	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169
	5'4"	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174
	5'5"	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180
	5'6"	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186
	5'7"	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191
	5'8"	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197
	5'9"	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203
	5'10"	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209
	5'11"	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215
	6'	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221
	6'1"	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227
	6'2"	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233
	6'3"	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240
	6'4"	156	164	172	180	189	197	205	213	221	230	238	246

خشتەی گرووپەکان یان کەتەگۆرییەکان

گرووپی کێش	BMIبی ئێم ئای
کێشی کەمە (لاوازە)	کەمتر لە 18.5
کێشی ئاسایییە	18.5-24.5
کێشی زیادە	29.9-25
قەڵەوە	30 بەرەوژوور

پلانی گەمەی خۆراکخۆریی دکتۆر

من ئەم کتێبەم دیزاین کردووە بۆ ئەوەی هەموو شتێکت بداتێ کە پێویستتە بۆ ئەو گۆڕانکارییانەی ژیان ئەپارێزن، بەو جۆرەی کە دوورت بخاتەوە لەوەی ڕێت بکەوێتە ژووری فریاکەوتنی خێرا و بەتەواوی زیندوویێتییەوە هاوکار بێت لە ژیانی نوێی پڕ تەندروستیت. شتەکانت بۆ ئاسان بکات. من خۆراکخۆریی دکتۆرم بەم نەخشەیە دارشتووە:

بەشی یەکەم: دەست بکە بە جێبەجێکردنی ستاتپلانی 14 ڕۆژی خۆراکخۆریی دکتۆر.

تۆ بە ستات (یەکسەر - فەوری) پلان؛ باز ئەدەیتە ناو بەرنامەی خۆراکخۆریی دکتۆر. کەسێک کە لە لێواری مەرگدا بە عەرەبانە ئەگوێزرێتەوە بۆ ژووری فریاکەوتنی خێرا، تیمی پزیشکی یەکسەر بێ سێ و دوو دەست ئەکەن بە کاری خۆیان، بە دەستەواژەی پزیشکی بەمە ئەڵێن (ستات - STAT)، کە لە وشەی "statim"ی لاتینییەوە وەرگیراوە و بە مانای (دەستبەجێ، یەکسەر -

(immediately دیـت، لەوانەیـە لەسـەر تەلەڤزیۆن دکتـۆرت بینیبێت کە فەرمان بەسـەر پەرسـتارەکاندا ئەکەن، بـۆ نموونە: "سـتات دەرزییەکی یـەک ملیگرامیی 'ئیپینیفریـن'ی لێ بدەن!"

لـە حاڵەتـی کتوپـڕی پزیشـکیدا، پەنـا ئەبەینە بەر چارەسـەری مسـۆگەرکردنی پاراسـتنی ژیان. کاتێک کێش ئەبێتە هەڕەشـە، یەکسـەر پەنا ئەبەینە سـەر هەمان ڕەفتـار، دەسـت ئەکەیـن بە سـتات گۆڕانـکاری لە باشـترکردنی تەندروسـتیدا. لەبـەر ئـەوە من یەکـەم هەنـگاوی پلانـی خۆراخۆرییەکەم ناو نا سـتاتپلان.

کە وایە یەکسـەر دەسـت ئەکەین بە سـتاتپلان. پێویسـت بە چاوەڕوانـی ناکات، یەکسـەر بچۆرە سـەر ئەو لاپەڕەیـەی وردەکارییەکانی تیایـە و ئەتوانیت لەوێوە بیکەیـت بـە بەرنامـەی هەمـوو ژەمێکی داهاتـووت، بەجـددی! کێـش دابەزاندن مەترسـیی کتوپـڕە، ئەبێت یەکسـەر دەسـت بکەیت بە "چارەسـەر"ی خۆت.

گومانـی تیـا نییە، لە کۆتاییدا من ئەمەوێت هەموو شـتێک دەربـارەی ئەوە ڕوون بکەمـەوە -بـۆ نموونە مـن ئەمەوێت تۆ تێبگەیـت بۆچی من بڕییەکان پێشـنیار ئەکـەم بـۆ نانـی بەیانـی، یـان نیسـک بـۆ ژەمـی نیـوەڕۆ -بـەڵام نامەوێت تۆ چەندیـن کاتژمێـر یان ڕۆژ خەریکـی خوێندنەوە بیت لەسـەر پلانی خۆراکخۆری پێـش ئەوەی دەسـتت پێ کردبێت. هەروەهـا ئەمەوێت تۆ چاودێـرە بایەخدەر بە تەندروسـتییەکەت ئـاگادار کردبێتەوە، پێش ئەوەی هیچ گۆڕانکارییەکی سـەرەکی ئەنجـام بدەیت لە بەرنامـەی خۆراکخۆریتدا، بەتایبەتی ئەگەر نەخۆشـییەکانی دڵ و دەمار، شـەکرە، یان هەر کێشـەکی تری تەندروسـتیت هەبێت، بەڵام لە لایەکی تـرەوە هێشـتا هیچ ڕێگرییەک نییە لەوەی دەسـتبەجێ دەسـت بکەیت بە سـتات!

ئـاوا بیـری لێ بکەرەوە: کاتێک یەکێک پاڵ پێوە ئەنێن بۆ ژووری فریاکەوتنی خێرا کـە دڵەکوتێی هەیە، تیمە پزیشـکییەکە دانانیشـن قسـە بکەن و چەنـد کاتژمێرێک وتوویـژ بکـەن دەربـارەی پێکهاتـەی دڵ و گرنگتریـن خـاڵ لە ئەسـتووربوونی ماسـوولکەی دڵ، دەرمـان بـۆ ناردن، هەندێ جـار بەپەلە ئەیانبێریـن بۆ ژووری نەشـتەگەری. بـەڵام ئێمە هەمووی بەشـێنەیی ئەنجام ئەدەین بە "سـتات".

هەمـان شـتە بـۆ کێشـە کتوپڕەکانـی دابەزاندنی کێـش. ئەگەر کێشـت زیاد بێت یـان قەڵـەو بیـت، ئـەوە حاڵەتـی کتوپـڕە، پێویسـتی بـە کاری بەپەلـەی تۆیـە،

نـەک بیرکردنـەوە لـە دیاریکردنی جـۆری دەرمان، هەنـگاوە پزیشـکییەکان یان نەشـتەرگەری، بەڵکـوو گۆڕینێکـی خێـرا لـە بەرنامـەی خۆراکخۆریتـدا. ئەگەر کێشـت حاڵەتێکی کتوپڕە، ئەبێت دەسـتبەجێ چارەسـەری کتوپـڕی بۆ بکەیت بە خۆنوقمکـردن لـە سـتاتپلانی خۆراکخۆریـی دکتـۆردا هەر لە ئێسـتاوە.

+ کێشت قورسە یان قەڵەویت، ئەوە حاڵەتێکی کتوپڕی تەندروستییە، کاری بەپەلەی تۆی ئەوێت. ئەوە حاڵەتێکی کتوپڕی دەرمان دیاریکردن، یان ڕێکارە پزیشکییەکان یان نەشتەرگەری نییە، بەڵام حاڵەتی ئەنجامدانی گۆڕانکاریی دەستبەجێیە لە بەرنامەی خۆراکخۆریتدا.

چی لە بەرنامەی ستاتپلانی خۆراکخۆریی دکتۆر چاوەڕوان ئەکەیت؟

بـە بەکارهێنانی بەرنامەی توندی سـتاتپلانی 14 ڕۆژی، سـەرئەنجامی یەکسـەر ئەبینیـت. لە مـاوەی دوو هەفتەدا، تۆ:

+ کێشت خێرا دائەبەزێت (تا 10 پاوەند لە ماوەی 14 ڕۆژدا).

+ چەوریـت دائەبەزێت و دەسـت ئەکەیت بە کەمبوونەوەی شـانە چەورییەکان.

+ چەورییە مەترسیدارەکانی ورگ ئەسووتێنیت.

+ دوور ئەکەویتـەوە لـە مەترسـیی نەخۆشـیی شـەکرە، بـە جێگیربوونـی شـەکری خوێـن و بەرزکردنەوەی هەسـتیاربوونی ئەنسـۆلین.

+ هەسـت ئەکەیت بە باشـتربوونی تەندروسـتیی دڵ، بە دابەزینی

کۆلسترۆڵ و فشاری خوێن.

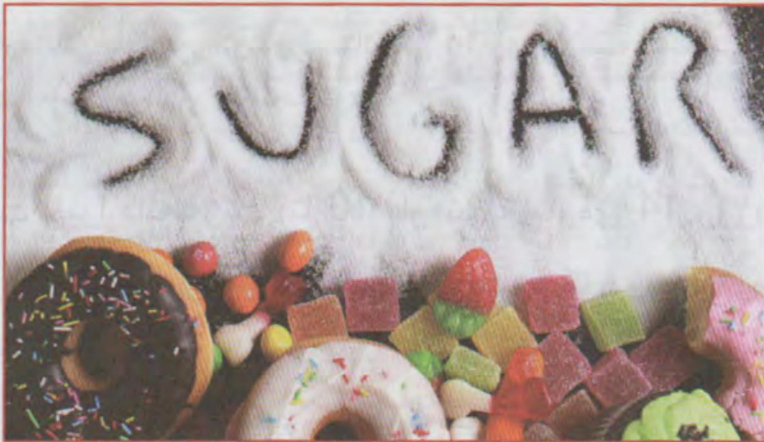
+ کۆنترۆڵی ئالوودەبوون بە شەکر، کاربۆهیدراتی بەسیت و ژەمە حازربەدەستەکان (فاست فود) ئەکەیت.

+ دەست ئەکەیت بە هەستکردن کە تەندروستیت باشترە و بەهێزتر و سێکسیتری.

+ هەست ئەکەیت دەسەڵاتت بەسەر خۆتدا هەیە بەوەی کە کۆنترۆڵی تەندروستیی خۆت ئەکەیت.

+ هەست ئەکەیت توانای جێبەجێکردنت تیایە، ئەوەش وا ئەکات بیر لە دەستپێشخەری بکەیتەوە.

+ دوای چواردە ڕۆژ بەردەوامبوون لەسەر بەرنامەی ستات، ئەگوێزیتەوە بۆ پلانی بووژانەوە.



ئایا تۆ شەکرەت هەیە؟

بۆ ئەوەی راستیت بۆ دەربکەوێت، بەشداری بکە لە وەڵامدانەوەی تاقیکردنەوەی ئالوودەبوون بە شەکر لە شوێنێکی تری ئەم کتێبەدا.

بەشی دووەم: با خواردن دەرمانت بێت!

بەشێک لەو سوێندەی دکتۆرەکان ئەیخۆن بۆ ئەوەی پلەی دکتۆری وەربگرن، پەیوەندیی بە بابەتی خواردنەوە هەیە، داوا لە پزیشکان ئەکات "پەیڕەوی پێوەرەکانی خۆراک و خۆراکخۆری بکەن لە قازانجی نەخۆش". هیپۆکرەیت؛ باوکی زانستی پزیشکیی ڕۆژئاوا، ڕچەشکێنی سەردەمی خۆی بوو لە سەدەی پێنجەمی پێش زاییندا، کاتێک دەرکی بە ڕۆڵی بەرزی خۆراک کرد لە پاراستنی تەندروستیدا و نووسیی: "با خواردن دەرمانت بێت و دەرمانت خواردن بێت!" ئەو وشانە هیچ کات بەقەد سەردەمی ئێستا ڕاست نەبوون، کە ساڵانە سەدان هەزار کەس لە ئەمەریکادا پێش وادەی خۆی ئەمرن بە هۆی ئەو خۆراکەی ئەیخۆن.

کاتێک نەخۆشەکان ژووری فریاکەوتنی خێرا جێ دێڵن، یەک لیست ڕێنمایی و وادەی سەردانەوەی پزیشکەکانیان لەگەڵ خۆیاندا ئەبەنە دەرەوە. یارمەتیدەرە پزیشکییەکانی ژووری فریاکەوتنی خێرا، ژیانیان بە چارەسەری ستات ئەپارێزن. بەڵام کاتێک باری تەندروستییان جێگیر ئەبێت، مامەڵە لەگەڵ دکتۆرەکانیان ئەکەن بۆ دیاریکردنی پلانێکی درێژخایەنی بووژانەوەی تەندروستییان . ئەو چارەسەرانەی زۆربەی دکتۆرەکان ئەینووسن، بریتییە لە دەرمان. بەڵام کاتێک دکتۆرێک چارەسەری نەخۆشیگەلێک ئەکات وەکوو نەخۆشییەکانی دڵ و شەکرە، ئەگەر پێشنیاری سەرەکی لە گۆڕینی جۆری خۆراکی نەخۆشەکە نەکات، ئەوا بەشێکی گرنگی چارەسەرەکە ناتەواوە. بۆ ئەوەی بەگژ ئەو نەخۆشییانەدا بچێتەوە و تەندروستییەکی بەهێز بگێڕێتەوە، نەخۆشەکان پێویستیان بە جۆرێکی جیاواز ڕێنمایی هەیە -یەکێک لە هەرە سەرەکیترینیان ئەوەیە بەتەواوی شێوازێکی نوێی خۆراکخۆری بگرێتە بەر.

من ئەم ڕاسپاردانە ناو ئەنێم ڕاسپاردەکانی خۆراکخۆریی دکتۆر.

ڕاسپاردە خۆراکییەکان، بناغەی هەموو هەنگاوەکانی خۆراکخۆریی دکتۆرن. تۆ ئەتوانیت ئەمڕۆ دەست بکەیت بە جێبەجێکردنیان، بیانکەیت بە ئەستێرەی ڕێنیشاندەری پاشماوەی ژیانت، بە هەردوو بەرنامەی کارای ستاتپلان و بووژانپلانی خۆراکخۆریی دکتور و لە ماوەی (پلانی بەردەوامبوون - تەمەنپلان) ئەبینیت لە ماوەی چەند ساڵێکدا خاوەنی باشترین تەندروستیی پێشبینیکراویت.
ئەمە ئەو ڕاسپاردەیەیە کە دکتۆرە کۆنەکان و هیپۆکرەیت داوایان کرد: دۆزینەوەی چەند ڕێگایەکی تایبەت کە تیایدا خۆراک باشترین دەرمانت بێت، بۆ ئەوەی خۆت لەو نەخۆشییانە ڕزگار بکەیت کە پەیوەندییان بە خۆراکخۆرییەوە هەیە. لەم بەشەی کتێبەکەدا بەدوای چەندین جۆری جیاوازی پێکهاتەی خۆراکخۆریی تەندروستدا ئەگەڕێین و منیش ئەو زانستەت بۆ ڕوون ئەکەمەوە کە لەپشت ئەوەوەیە چۆن بەرگری لە نەخۆشی ئەکات و درێژە ئەدات بە ژیانت.
هەروەها ئامۆژگاریی تایبەتت ئەکەم چۆن هەڵبژاردنی ژیرانە ئەکەیت لەناو ئەم خواردنانەدا و چەند بەکەڵکە بیانخەیتە ناو بەرنامەی خۆراکخۆرییەکەتەوە.

بەشی سێیەم: تەندروستیی بەهێزت بیووژێنەوە بە بووژانپلانی 14 ڕۆژیی خۆراکخۆریی دکتۆر.

دوای ئەوەی نەزیفی خۆراکخۆریی ناتەندروستت ئەوەستێنیت و دەست ئەکەیت بە دابەزاندنی دراماتیکیی کێشت بە ستاتپلان، ئەچیتە سەر بەرنامەی کەمتر توندی بووژانپلان. لە بەرنامەی بووژانپلاندا تۆ بەردەوام ئەبیت لە کێشدابەزاندن و بە چێژوەرگرتن لە مەودایەکی فراوانتری خۆراک، ئەگەر بە بەرنامەی بووژانپلان گەیشتیتە کێشی خوازراوی خۆت، ئەگوێزیتەوە بۆ بەرنامەی (بەردەوامبوون -MAINTAIN Plan- تەمەنپلان)، ئەگەر نەگەیشتی، ئەم دەست و ئەو دەست ئەکەی لەنێوان ستاتپلان و بووژانپلاندا تا ئەگەیت بە ئامانجی خۆت.

بەشی چوارەم: چیژ لە پاداشتەکان وەربگرە، کاتێک تامی هەشت سوودە نایابەکەی دابەزاندنی کێش ئەکەیت.

لـەم بەشـەی کتێبەکەدا پێت ئەڵێم چۆن ئەو هەڵبژاردنـە ژیرانەی لە خۆراکخۆریی دکتـۆرا پەیڕەویـان ئەکەیت، وات لێ ئەکەن هەسـت بکەیت باشـتریت، بەهێزتری، سێکسـیتری، تەندروستتریشـیت بـە درێژترکردنـی ژیانـت و خۆپاراسـتن لـە نەخۆشـییەکان (بە شـەکرە، دڵ و دەمار، هەوکردنی جومگـەکان و چەند جۆرێک لـە شێرپەنجەشـەوە) سیسـتمی بەرگریت بەهێز ئەکەیـت، وزە و توانا و مەزاجت ڕێـک ئەخەیتـەوە، خـەوت باشـتر ئەکەیـت، هەروەها تەندروسـتیی خێزانیشـت باشـتر ئەکەیت بـۆ ئەو نەوانـەی بەڕێوەن.

بەشی پێنجەم: بەردەوامی بدە بە کێشدابەزاندن لە ژیانتدا، بە جێبەجێکردنی تەمەنپلانی خۆراکخۆریی دکتۆر.

کاتێـک ئەگەیتە کێشـی خوازراوی خۆت، بـەردەوام پلانەکـەم یارمەتیت ئەدا بەو کێشـەوە بـەردەوام بیت لـەو ماوەیەی لـە ژیانتدا مـاوە. تەمەنپلان ئاسـان بێت بـۆت، بە لەشـولار ڕێکی بمێنیتـەوە بە ژمارەیەکی زۆرتر و جیـاواز لە هەڵبژاردە خۆراکییەکان، لە ناویشـیاندا ئەوانەی خۆت زۆرت حەز لێیانە -ئەو سـتراتیجانەت ئەخاتـە بـەر دەسـت کە وات لێ ئـەکات چی بەلەزەتـە بیخۆیت، بێ ئـەوەی هیچ لـەو کێشـە زیادەیەت بۆ بگەڕێتـەوە کە زۆر هەوڵت دا بـۆ دابەزینی.

بەشی شەشەم: ڕێنمایی خۆراکخۆریی دکتۆر بۆ خۆراکسازی

کتێبەکەمـان بـەوە سـەر ئەنێینـەوە ڕیزێـک خۆراکی بەلـەزەت و پڕتـام و بۆن و بەرامـە و ئاسـان بـۆ خۆراکسـازی ئەخەینـە بەر دەسـتت، کە تـام و بۆنێکی

ناوازە و سـوودێكی گەورەی بۆ تەندروسـتیت هەیە. چێژ وەربگرە لە شـێوازی خۆراكخۆریـی دكتـۆر بـۆ مریشـك بە پارمـا ، لەزانیـا و پیتـزا و زۆری تر. ئەم خۆراكسـازییانە كـە پێویسـتە بەشـێك بن لـە خۆراكـی ڕۆژانەت، ئەگـەر لەبەر دەسـتتدا بن، ئەبـن بە خۆراكـە تـازە هەڵبژێردراوەكانت.

ستراتیجی خۆراكخۆریی دكتۆر

+ دەست بكە بە بەرنامەی ستات بۆ ماوەی 14 ڕۆژ.
+ بچۆرە سەر بووژانپلان، بۆ نزیكەی 14 ڕۆژ.
+ دەستاودەسـت بكە لەنێوان سـتاتپلان و بووژانپلان، هەر یەكـی بۆ 14 ڕۆژ، تا ئەگەیتە كێشـی خوازراوی خۆت.
+ كە گەیشـتیتە كێشـی خوازراوی خـۆت، بگوێزەرەوە بۆ تەمەنپلان.
+ ڕێنماییـە خۆراكسـازییە بەلەزەتەكانـی خۆراكخۆریـی دكتـۆر بـەكار بێنە، كە لە لاپەڕەكانی كۆتایی دێینە سـەری بـۆ ژەمـی بەتامی تێركـەر، یان هەمـوو ڕۆژێـك دیزاینی خـۆت بـەكار بێنە بەپێـی هاوكێشـەكانی ژەمپلان.

لـە خۆراكخۆریـی دكتـۆردا مـن فۆكـەس ئەخەمە سـەر ئـەوەی چـۆن نەریتی ڕۆژانـەی خۆراكخۆریـت چـاك بكـەم، بـۆ ئـەوەی كاریگەریی گـەورەی هەبێت لەسـەر تەندروستیت و لەسەر كێشـت. من بۆیە هەمیشە پێداگری لەسەر خۆراك ئەكـەم، چونكـە كاتێـك كێـش ئەبێتە حاڵەتێكـی كتوپڕ كە پێویسـتی بـە ڕێكاری دەسـتبەجێی چارەسـەری ژیانپارێـزی هەیـە، گۆڕینـی خۆراكخۆریت باشـترین شـوێنە كـە ئەبێت لێیەوە دەسـت پـێ بكەین. خواردنـی ئەو ژەمانـەی كالۆرییان كەمـە و دیارتریـن كۆمەڵـە خۆراكـی چـەوری سـووتێن، خێراتریـن ڕێگایـە بۆ

گەیشتن بە زۆرترین کێش دابەزاندن.

بەهەرحاڵ، لەگەڵ ئەوەشدا خۆراکی تەندروست، باڵاترین ئامانجی بەرنامەکەی منە، بەڵام ئەمەوێت ئاگاداری ئەوە بیت وەرزش و جووڵەش دیسان یەکجار گرنگە.

هەموو ئەو گۆڕانکارییانەی وەک بەشێک لە خۆراکخۆریی دکتۆر ئەنجامیان ئەدەیت، چەند قات سەرکەوتووتر ئەبێت ئەگەر جۆرێک وەرزش و جووڵە لەگەڵیدا بکەیت بە بەشێک لە ژیانی ڕۆژانەت.

هەموو پێوەرەکانی سەرکەوتنت -کێشدابەزاندن، خۆپاراستن بۆ کەمترین تووشبوون بە نەخۆشییە درێژخایەنەکان، تەمەنێکی درێژ، تەندوستییەکی باش باشی گشتگیر -کاراتر ئەبن تا چالاکیی ڕۆژانەت زیاتر بکەیت.

وەرزش کاری سەرسوڕهێنەر بۆ لاشەت ئەکات، جگە لەوەی یارمەتیت ئەدات کێشت دابەزێنیت. کەمترین مەترسیی نەخۆشییەکانی دڵ، شەکرەی جۆری دوو، فشەڵیی ئێسک و دڵتەنگیت لەسەر بێت، یارمەتیت ئەدات ماسوولکەکانت بەهێز بێت، تەندروستیی ئەندامانی لەشت باشتر ئەکات، مەزاجت هێور ئەکاتەوە و مێشکت و بیرت تیژتر ئەکات. لیستی گاریگەرییەکانی وەرزش، بێ کۆتاییە.

هەنگاوێکی تەندروستیانە

لەبەر ئەوەی کتێبەکەی من فۆکەسی لەسەر خۆراکخۆرییە، نایەم بچمە ناو وردەکاریی ڕۆتینی ڕاهێنان، ستراتیجی ئاڵۆزی چۆنێتیی ئیشکردن و چەند وەرزشێکی تایبەت یان هەڵبژاردەکانی کە پێویستە لەسەریان بڕۆیت کاتێ دیزانی بەرنامەی لەشجوانی ئەکەیت.

ئەمەوێت هانت بدەم -بە پەیڕەوکردنی بەرنامەی خۆراکخۆریی دکتۆر، تۆ گۆڕانکاریی باوەڕپێنەکراو بەدی دێنیت لە چاکسازی لە تەندروستیی خۆتدا، بەڵام بە زیادەڕۆییکردن، لەوانەیە ئەنجامی پێچەوانە بدات بەدەستەوە و دەستپێشکەرییەکانت کەمتر بکاتەوە. لە ڕاستیدا من نامەوێت ئەوە ڕوو بدات!



هــەر ئێســتا خۆت تووشــی ئــەوە بکەیت خۆت تاقــی بکەیتەوە دەســت بکەیت بە بەرنامەیەکــی وەرزشــی بەدڵــی خــۆت بە نــاوی پاراســتنی تەندروســتیت، ئەوە پێویســت نییــە، مــن ئەمەوێــت تــۆ چــالاک بیت، بــەڵام پێویســت نــاکات هەموو هەفتەیــەک چەنــد کاتژمێرێک تەرخان بکەیــت بچیت بۆ جیم، ڕاهێنانی ماراســۆن بکەیت، یان بەشــداریی پێشبڕکێیەکی شــاخەوانی بکەیت (لەگەڵ ئەوەشدا بێگومان جێی دەستخۆشــییە ئــەوە بکەیــت ئەگەر خۆت حــەزت لێیەتی).

ئامۆژگارییــە وەرزشــییەکەی مــن ئاســانە، بــە لایەنــی کەمەوە هەمــوو ڕۆژێک مــاوەی نیوکاتژمێــر جووڵــە بــە لەشــت بکــە و هــەوڵ بدە مــاوەی دانیشــتن لە ڕۆژەکــەدا کەمتــر بکەیتەوە.

ئــەو چالاکییانــە هەڵبژێرە کە چێژیــان لێ وەرئەگریت، ڕۆیشــتن، مەلە، خولانەوە، ڕۆیشــتن لەســەر ئامێری ڕێگای جووڵاو (ترێدمیل) —هەر چی خۆت پێت خۆشــە بیکــە، مــادام ڕۆژانــە مــاوەی نیوکاتژمێر ڕێــژەی لێدانــی دڵت بــەرز ئەکەیتەوە. کــەی ئامــادە بوویت، هەوڵ بدە هەفتەی دوو یان ســێ جــار ڕاهێنانی هێز بکەیت (قورســایی دروســتکراو، یان کێشــی لەشــی خۆت وەک کەرەســتەی وەرزشــی بەکار بهێنە).

بەلام بۆ ئێستا کە تازە دەست پێ ئەکەیت، ڕۆژانە ماوەی نیوکاتژمێر بەپێ برۆ، بەسە.

ئەگەر پیشەت دانیشتنە یان قەڵەویت، مەسەلەی نیوکاتژمێر بەپێ ڕۆیشتن بێتاقەتت ناکات. باشە، قەیناکات ئەگەر ناتوانی، ڕۆژی پێنج خولەک برۆ ئەگەر ئەوە ئیسراحەتە بۆت، ڕۆژی پێنج خولەک برۆ لە هەفتەی یەکەمدا، دوایی زیادی بکە بۆ دە خولەک لە هەفتەی دووەمدا و هەروەها، لە هەفتەی شەشەمدا ئەگەیتە ئامانجی دیاریکراو کە ڕۆژی نیوکاتژمێرە.

کە ڕاهاتیت و دەستت کرد بە دابەزاندنی کێش، هەست ئەکەیت باشتر بوویت و خۆت ئەتەوێت ماوەی گەڕانت زیاتر بکەیت. هەست ئەکەیت بەهێزتر بوویت، تەندروستتر بوویت و وزە و توانات زیاترە، ئەتوانیت بەبێ هەناسەبڕکێ بە پلیکانەدا سەر بکەویت، خۆت هەست ئەکەیت توانای ئەنجامدانی چالاکیی زیاترت هەیە وەک ئیشکردن لە باخچەکەت، سەما بکەیت (هەتا ئەگەر بەتەنیا لە ژوورەکەی خۆشتدا بیت)، شاخەوانی، سواری پاسکیل، گەمەکردن لەگەڵ منالەکانت یان نەوەکانت.

کاتێک هەموو ئەوانە ئەکەیت، ئارەزووت لێیە دەست بکەیت بە پلانی ڕاهێنانی لەشجوانی، فەرموو دەست پێ بکە. یان ئەتوانیت بەرنامەی ڕۆیشتنەکەت توندتر بکەیت: دوورتر برۆ، خێراتر برۆ، یان جارەکانی زیاتر بکە.



بەشی یەکەم

ستاتپلانی خۆراکخۆریی دکتۆر



بەرنامـەی خۆراکخۆریی دکتۆر بە سـتاتپلان دەسـت پێ ئەکات، کـە تۆ ئەتوانیت لـە یەکـەم ژەمی داهاتووتەوە دەسـتی پێ بکەیت. سـتاتپلان بۆیـە دارێژراوە، بۆ ئەوەی سـەرەنجامی دەسـتبەجێت بداتێ. هەر لەو چرکەیەوە دەسـت ئەکەیت بە یەکـەم ژەمی سـتاتپلان، دەسـت ئەکەیت بـە خواردنی ئەو ژەمانەی کە حسـابی ئـەوەی بۆ کراوە ئاسـتێکی بەرزی سـووتانی چەوری و سـوودێکی سـەرەکیی تەندروسـتیی تیا بێت.

سـتاتپلانی نانـی بەیانـی و نیـوەڕۆ و ئێـوارە و ژەمی سـووک (سـناک)؛ بەپێی هاوکێشـەکانی ژەمپلانـی ڕۆژانـە نەخشـەی تایبەتیی بـۆ دارێـژراوە، بۆ ئەوەی یارمەتیـی کێشـدابەزینی یەکسـەر بـدات، ڕێـژەی پرۆتیـن تیایـدا مامناوەنـدە، ڕێژەیەکـی زیرەکانـە چەوریی ناتێر و چەوری ئۆمیگا سـێی تیایە، دەوڵەمەندە بە خۆراکـە ڕیشـاڵییەکان و کاربۆهیدراتی بەسـیت و چەوریی ناتەندروسـتی کەمە. هاوکێشـەکانی ژەمپلانـی مـن، جگە لەوەش دەسـەڵاتی دەسـتکاریکردنت ئەداتێ. هەندێکمـان حەز ئەکەین بـۆ نانی بەیانی زۆر بخۆین، هەندێکـی تر بەپێچەوانەوە

حەز ئەكات بەیانی کەم بخوات و بۆ نانی نیوەڕۆ خۆی تێر بکات یان ئەو کاتەی نێوان نانی نیوەڕۆ و ئێوارە؛ لە برساندا سکی دێشێت. تۆ لاشەی خۆت باشتر ئەناسیت و ئەزانیت چ کاتێک تەواو برسیت ئەبێت. هاوکێشەکانی ژەمپلانی من دەستکراوەت ئەکات ئەو کاتانە هەڵبژێریت کە خۆت زۆرترین قەناعەتت پێیەتی.

بۆ نموونە: بۆ بەیانیان هاوکێشەکانی ژەمپلانی من ئەخوازێت ژەمێک بێت بە بڕێکی دیاریکراو لە خۆراکی پڕپرۆتین، وەکوو: هێلکە، ماست لەگەڵ یەک جۆر میوە، ئەگەر ئەوەندەت بەسە؛ چاکە، بەڵام ئەگەر حەزت لە نانێکی بەیانییە بەدڵی خۆت، ئازاد بە هەندێک دانەوێڵەی سارد تێکەڵی ماستەکەت بکەیت یان دەفرێک ئاردی شۆفان لێبنێ بە بەکارهێنانی لیستی هەڵبژاردە ئاسانەکانی خۆراک (دواتر دێینە سەری). بیرۆکەیەکی باشە ئەگەر هەموو خواردنە دانەوێڵەییەکانت لە سەرەتای ڕۆژدا بخۆیت -توێژینەوەکان پێشنیاری ئەوە ئەکەن ئەگەر وا بکەیت، ئەوە باشترین هەنگاوە کە دوو مەبەست ئەپێکێت، هەم کێشت کەم ئەکات و هەم وزە و توانات زیاد ئەکات، بەڵام من هیچ خۆراکێک بەسەر تۆدا ناسەپێنم لە هیچ کاتێک لە ڕۆژدا، ئەوە ئارەزووی خۆتە.

بۆ نانی نیوەڕۆ من پێشنیاری پرۆتین ئەکەم بۆ قاپە سەرەکییەکەت لەگەڵ یەک یان دوو جۆر سەوزە، ئەگەر ئەمە زۆرە بۆ ژەمی نیوەڕۆت، کێشە نییە، بەڵام ئەگەر حەز ئەکەیت تۆزێک زیاتر بخۆیت، ئازاد بە، تۆزێک زەیتی زەیتوون یان زەیتی زەڵاتە و سرکە بکە بە سەوزەکەتەوە، خزمەتی خۆیشت بکە بە پارچەیەک نانی دانەوێڵە بە توێکڵەوە، یان پەپکەیەکی برژاوی پەتاتەی شیرین بە بەکارهێنانی لیستی هەڵبژاردە ئاسانەکانی خۆراک.

کاتێک نانی ئێوارە نزیک بووەوە، هاوکێشەی ژەمپلانی من دیسان داوای پرۆتین و هەندێک سەوزە ئەکات. جگە لەوەش ئەگەر بڕیاری لیستی تایبەتی خۆت نەداوە، لیستی هەڵبژاردە ئاسانەکان بەکار بێنە، بە زیادکردنی کوپێک سووپی فاسۆلیا لەگەڵ بڕێک ئەڤۆکادۆی جنراو.

ئەگەر نیازی ژەمی سووکت هەبوو، هاوکێشەی ژەمپلانی من ئەوەیە ڕۆژی یەک جار بیخۆیت لەگەڵ هەندێ شتی تردا، بۆ نموونە: دەفرێک بلووبێری

یان مشتێک بادەم یان گوڵەبەڕۆژە، ئەشتوانی سێوێک بڕیار بدەیت لەگەڵ هەندێک سەوزە جنرابێتە حومس، یان قاپێک زەڵاتەی ئەڤۆکادۆی جنراو بە پیاز و تەماتە و بیبەری تیژ و بەهارات. ئەگەر یەکێکیت ڕۆژانە حەزت لە دوو سناکی کەمە، کێشە نییە، لیستی هەڵبژاردە ئاسانەکان بەکار بێنە لەگەڵ سناکی بچووکی دووەمدا.

کاتی خواردنی دەستەمۆ (FLEX)، تۆ ئەخاتە بەردەم بەرپرسیارێتی.

خواردنەکانی کاتی دەستەمۆ ، بەشێکی گرنگی بەرنامەی خۆراکخۆریی دکتۆرە، لەبەر ئەوەی یارمەتیت ئەدات برسێتییەکەت بەکار بێنیت بۆ نیشانەگرتن، چونکە پاڵپشتیی سەرکەوتنی کێشدابەزاندن ئەکات، لەوەش گرنگتر هەڵبژاردەی زیاترت ئەداتێ کە هەندێ کات مەبەستی ڕاستەقینەی منە. من نامەوێت کەس پێم بڵێت بەدیاریکراوی چی ئەخوات و کەی ئەیخوات، لەو بڕوایەشدا نیم وا بکەیت، ئەوە خۆراکخۆریی بێبنەما ئەوەی ئەوێت -بەڵام خۆراکخۆریی دکتۆر وا نییە، پلانی خۆراکخۆریی من بۆ ئەوە نییە چەند پاوەندێک لە کێشت دابەزێنیت و دوای هەفتەیەک وەک خۆتت لێ بێتەوە، ئەیەوێت گۆڕانکاریی ژیانپارێز بکات لە خووە خۆراکییەکانت و کێشت، کە چەندین ساڵ بخایەنێت لە تەندروستییەکی باش. ستاتپلان دیزاین کراوە بۆ ئەوەی بگەیتە ئامانجەکانت لە چەندین ئاستی جیاوازەوە. من دەست ئەکەم بەوەی بتبەم بەرەو کێشدابەزاندنێکی دراماتیکی، من بە خۆراکی بنەڕەتی سووتەمەنی ئەدەم بە لەشت، برسێتیت ئەکەم بە تاجی سەرت و زەنگی ئەوە لێئەدەم چێژ وەربگریت و ئاسوودە بیت، من بەڵێنی ئەوەت نادەمێ هەرگیز لە هیچ بڕگەیەکی ستاتپلاندا برسیت نابێت، بەڵام ئەتوانم پێت بڵێم بە پێکهاتەی ستاتپلان لە پرۆتین و چەوری و ڕیشاڵ و کاربۆهیدراتی ئاڵۆز، وات لێ ئەکەم سەرسوڕهێنەرانە هەست بە قەناعەت بکەیت کە وا پاوەندەکانت دەستیان کرد بە هەڵوەرین.

ستاتپلان نزمترین ژمارەی کالۆریی ڕۆژانەی هەیە لەچاو پلانەکانی تری



خۆراکخۆریی دکتۆردا (بەڵام نیگەران مەبە، خەریکی کالۆری ژماردن مەبە -تەنیا ئەوەت لەسەرە سەرقاڵی هاوکێشە ئاسانەکانی بەرنامەی ژەمپلانەکەی من بیت). لەبیرت نەچێت، ئامانجی ئێمە ئەوەیە "نەزیفەکە بوەستێنین" کە کێش ئەفرێنێت، کاریگەرترین ڕێگاش بۆ وەستانی ئەوەیە بە هەردوو پێوە باز بدەیتە ناو کێشدابەزاندن.

دوای دوو هەفتە لە ستاتپلان، دەست ئەکەیت بە بووژانپلان کە نەرمتر خزمەتی ئامانجەکەت ئەکات.

+ کاتێک یەکێک لە لێواری مردنایە و لەسەر عەرەبانەیەک پاڵی پێوە ئەنێن بۆ ژووری فریاکەوتنی خێرا، تیمی پزیشکی دەستبەجێ دەست ئەکەن بە کاری خۆیان. ئەرکە سەرەکییەکەی تیمی پزیشکی لەم کاتەدا "ستات"ە،

که له وشەی لاتینیی "STATIM" وەرگیراوە بە مانای "دەستبەجێ".



ڕێنماییەکانی ستاتپلان

پێش ئەوەی تایبەتمەندییەکانی هاوکێشەی ژەمپلانی ڕۆژانەی خۆمت پێ بڵێم، ئەمانە چەند ڕێنماییەکی بنچینەیی ستاتپلانن:

+ لەسەر پلانەکە بمێنەرەوە، بۆ ئەوەی زۆرترین ڕێژەی کێش دابەزێنیت و خێراترین سەرئەنجامت دەست بکەوێت. چەند ئەتوانیت وەکوو خۆی شوێن بەرنامەکە بکەوە، هاوکێشەکانی ژەمپلانی ڕۆژانە جێبەجێ بکە، بۆ ئەوەی ببیتە خاوەنی مینۆی خۆت. یان دوای نموونەکەی من بکەوە، مینۆی 14 ڕۆژ ستات، بەڵکوو بۆ تۆ ئاسانتریشە ئەگەر ئەوەت پێ باشترە ژەمپلانت بۆ ئامادە کرابێت.

+ دەســت بکــە بــە بیرکردنــەوە. ئەگەر کاتــت هەیە، ئێـواران دابنیشــە و ژەمپلانــی ســبەینێت دانــێ، ئــەوە ئاســانترین ڕێگایــە کــە دڵنیــا بیــت لــەوەی خواردنێکــی ڕاســت لە کاتێکی ڕاســتدا ئەخۆیت، پشتئەســتوور ئەبیت هەموو ئەو شــتانەی پێویســتتە بۆ ئامادەکردنی ژەمەکان؛ لەبەر دەســتدان، ئەمە ئەو شــتەیە کــە مــن زۆر دەمێکــە فێرم لەســەری بــڕۆم، زۆری پێناچێت تۆ ئەتوانــی تەنیا لە دوو خولەکــدا پلانــی ژەمەکانــت دابنێیت. کە ئــەوەت کرد، کاتت بــۆ گەڕاوەتەوە بــۆ ڕۆژی دواتــر، ڕاســت دێیتە دەرەوە بــە نەخشــەیەکی ژیرانەوە.

+ ژەمبــڕی خۆت دیاری بکە. بــڕی ئەو خواردنانەی پێویســتمانە جیاوازە، ئەوەســتێتە ســەر قەوارەی لەشــمان، تەمەنمان و ڕێــژەی چالاکییەکانمان و زۆر شــتی تر. بۆ نموونە ســێ یان چوار ئۆنس گۆشــتی ناســک، ماســی یان پەلەوەر -کەمتریــن بــڕ هەڵبژێــرە ئەگــەر بالآت کەمتــرە لە مەتــر و نیوێک بۆ ژنــان، یان مەتــر و پەنجا و ســێ بۆ پیــاوان، ئەگەر تەمەنت هەیە و لەســەرووی پەنجاوەیت، کــەم جووڵەیــت (ڕۆژی لــە نیوکاتژمێــر کەمتر ئەجووڵێیــت) بــەلآم زۆرترین بڕ هەڵبژێــرە، ئەگــەر کەڵەگەتیت، گەنجتــری و چالاکیت زیاترە. لە پلانــی بووژانەوە و بەردەوامبوون، کەســانی چــالاک هەڵبژادەی زیاتــری ژەمپلانیان هەیە.

+ خزمەتــی خۆت بکــە. قەبارەی خزمــەت، بەڕاســتی بابەتە -تــۆ ئەتوانیت تەندروســتترین خۆراکت لەبەر دەســتدا بێت لە جیهاندا، بــەلآم زۆری لێ بخۆیت، هەرگیــز کێشــت دانابەزێ. بۆ بەدیهێنانی زۆرترین کێشــدابەزاندن، بنووســێ بەو قــەوارە پێشــنیازکراوەوە کــە خزمەتــت ئــەکات. لــە حاڵەتێکــدا ژمارەیەکی زۆر پاکێجــی خۆراکــت لەبــەر دەســتدایە -بۆ نموونــە: ســەبەتەیەک نانــی لەتکراوی گەنمت لەبەر دەســتدایە کە چل تا ســەد و چل کالۆری ئەبەخشــێت، ئەوەســتێتە ســەر ئــەوەی چەند ئەســتوور دروســت کراوە و چەنــد پارچەی لــێ ئەخورێت- مــن پێشــنیاری ئەوە ئەکــەم کالۆرییەکانت ســنووردار بێت، بۆ ئــەوەی یارمەتیت بــدات باشــترین بڕ دیــاری بکەیت بــۆ خواردن.

+ دەســت لــە پرۆتیــن هەڵمەگــرە. گۆشــت، پەلەوەر یــان ماســی، کاتێک

خواردنیــان بەســوودە کــە قەوارەیــان بەقــەد ناولەپــی خــۆت بێت، لەبــەر ئەوە مەترســە، ناولەپــی خۆت وەکوو پێوەر بــەکار بێنە بۆ دیاریکردنــی قەوارەیان، با ئەستوورییشــیان بەقەد ئەستووریی دەســتەیەک وەرەقی یاریکردن بێت. فاسۆلیا و نیســکیش بە کــوپ ئەپێورێن.

+ ئــەو خواردنەوانــە بــەکار بێنــە کــە دابەزاندنــی کێــش خێراتر ئەکــەن. لــە خواردنــەوە ئەلکهولییــەکان، خواردنەوە شــیرینەکان، یان ســۆدای خۆلاوازکــردن دوور بکــەوەرەوە (بــەلام نیگــەران مەبــە لــە بووژانپــلان و تەمەنپلانــدا خواردنــەوە بەپێــی تەمەنی خۆت ئەنۆشــیت)، بەلام لە ئێســتادا چێژ لــەم خواردنەوانــە وەربگرە: ئــاوی خواردنەوە، قــاوە، چای ســەوز، چای ڕەش، ئــەو ئاوانــەی هەڵئەچن (فــەووار)، یان ئەو ئاوانەی بە شــێوەیەکی سروشــتی بە لیمــۆ یان قاشــی خەیــار تامــدار کراون.

+ بیکــە بــە ڕاســت لە هەمــوو جــۆرە شــیرینییەکی دەســتکرد و دروســتکراوەکان بــەدوور بە، چونکــە لەوانەیە مێشــکت ڕابێنــن حەزیان لــێ بــکات، برێکــی کەم هەنگوین یان عەســیری خەســتی ســوبێر بــەکار بێنە بۆ شــیرینکردنی هەندێــک خــواردن (هەتا پــڕ کەوچکەچایــەک بۆ ڕۆژێک شــیاوە).

+ پــڕ بە لــە ئێچ تو ئۆ، ئاو ئەتوانێــت یارمەتیی خواردن بدات زیاتر هەســت بــە تێربوون بکەیت، لەبەر ئەوە من پێشــنیار ئەکەم پەرداخێکی هەشــت ئۆنســی ئــاو پێــش هەموو ژەمێک یــان ســناکێک بخۆیتەوە (یــان لەگەڵ هــەر خواردنێک ئەگــەر حەزت لێ بێت)، دوو پەرداخ تا چــوار پەرداخی تر لە ڕۆژەکەدا بخۆیتەوە.

+ چنگــی لــێ گیر بکــە -لەگەڵ ئــەو باســکردنە خراپــەی چەندین ســاڵ لە بڵاوکراوەکانــدا کــراوە (دواتر لــە کتێبەکەدا بەدرێژی باســی ئەکەیــن)، خواردنی هێلکــە لە ڕاســتیدا ســەرچاوەیەکی نایابی پرۆتیــن و پێکهاتــەی خۆراکییە ئەگەر بەزیادەڕۆییەوە نەخورێت. ئاســاییە لە هەفتەیەکــدا هەتا حەوت هێلکە بەتەواوەتی بخۆیت (یان هەفتەی ســێ هێلکە، ئەگەر شــەکرە و نەخۆشــیی دڵت هەیە)، زەیتی

زەیتوون بەکار بێنە بۆ شلەقاندن یان سوورکردنەوەی هێلکە.

+ لەگەڵ کەمچەوریی شیرەمەنیدا بە. بۆچوونی تەقلیدی ئەڵێت هەڵبژاردنی ماست و شیری کەمچەوری یان بێچەوری، باشترە لە بابەتە پڕ چەورییەکان. ئەم لێکدانەوەیە لەم دواییانەدا زۆر بەرپەرچ دراوەتەوە. بەڵام بەڵگە سەلماندوویەتی بەو جۆرە سەیرکردنی شیرەمەنیی پڕچەوری، نزیکە لە بێئاوەزی. ئێمە دواتر لە کتێبەکەدا بەدرێژی باسی ئەم بابەتە ئەکەین، بەڵام بۆ ئێستا من پێشنیار ئەکەم ببەسترێیتەوە بە ماست و شیری کەمچەورییەوە بۆ ئەوەی کالۆرییەکانت بەکەمی بمێننەوە.

تێژەمەنییەکان خراپ نین. گژوگیا و تێژەمەنیی تەندروستی تەڕ یان وشککراوە بەکار بێنە، بۆ ئەوەی خۆراکەکانت چالاکتر بکەن: زەردەچەوە، کاری، ڕێحانە، بەهارات، سیر، بیبەری سووری وشککراو، بیبەری ڕەش، بیبەری سووری هاڕاو، چەند ناوێکی کەمی تریش.

ژەم مەبوێرە، باشترە ژەمەکان نەبوێریت، بەتایبەتی ژەمی بەیانیان. ئەو کەسانەی ژەمەکان ئەبوێرن، عادەتەن کاتەکانی دواتر زۆرتر ئەخۆن.

چاوت لەسەر ئەو میوانە بێت کە چەوری ئەسووتێنن. من ڕاتئەسپێرم ڕۆژانە دوو میوە بخۆیت وەکوو بەشێک لە ستاتپلان. لە ماوەی ستاتپلاندا؛ سێوێکی قەبارە مامناوەند، کوپێک لە بێریی تەڕ یان بەستوو، سندی یان میوەیەکی هاوشێوەی، یەکێکیان هەڵبژێرە. ئەمانە ڕیشاڵیان زۆرە و شەکریان کەمە، بۆیە باشترن بۆ چەوری سووتاندن. تۆ لە بووژانپلان و تەمەنپلاندا میوەی زیاترت هەیە بۆ هەڵبژاردن، بەڵام بۆ ئێستا خۆت سنووردار بکە لەنێوان ئەم میوە چەوری سووتێنانەدا.

دەست مەپارێزە. هەندێ سەوزەی دیاریکراو هەیە ئەوەندە کالۆرییان کەمە من ناوم ناون سەوزەی هەر کاتێک ویستت. ئەوانە بەشێکی گرنگن لە هاوکێشەکانی پلانی نانی نیوەڕۆ و نانی ئێوارە و سناک، ئەشتوانی لەگەڵ نانی بەیانیشدا بیانخۆیت، یان بە درێژیی ڕۆژ وەک سناکی بێبەرنامە بەکاڵی بیانخۆیت، ئەتوانی سەوزەکانی "هەر کاتێک ویستت"ی من بکەیت بە شۆربا یان

زەلاتەیەکی سـەرپێیی هەر کاتێک ئەتەوێت. لـە لاپەڕەکانی دواتری خۆراکخۆریی دکتـۆردا، لە بابەتـی ڕێنماییەکانی ئامادەکردنی ژەمەکانـی خۆراکخۆریی دکتۆردا فێـر ئەبیت چۆن دروسـت ئەکرێن.

خۆت ئامادە بکە بۆ سـەرئەنجامی خێرا. لەم کاتەدا لەسـەر بەرنامەی سـتاتپلانی چواردە ڕۆژی بەردەوام بە، دواتر ئەچیتە سـەر بەرنامەی بووژانپلان.

سەر بکەوە، بگەشێرەوە و بخۆ!

یـەک ملیـۆن جـار بیسـتووتە: نانی بەیانـی گرنگترین ژەمـی ڕۆژە، بـەلام ئایـا ڕاسـتە؟ لەجیاتیـی ئـەوەی بەیانـی زوو تانکییەکـەت پڕ بکەیـت، کێشـت زیاتـر دانابەزێـت ئەگـەر ئەم ژەمـە واز لـێ بێنیت؟

ئەمـە مەسـەلەکەیە: نانـی بەیانی بەڕاسـتی گرنگە، ئەگـەر وازی لێ بێنیـت، بەڕاسـتی کێشـت زیاد ئـەکات لەجیاتیـی ئەوەی کـەم بکات. زۆر لـە لێکۆڵینـەوەکان ئەمەیـان سـەلماندووە، لـە ناویانـدا ئـەو لێکۆڵینەوەیـەی سـاڵی 2012 لـە گۆڤـاری "Obesity" بـلاو کرایـەوە.

لـەو توێژینـەوەدا پەنجـا ئافرەتی کێش زیـاد؛ هەڕەمەکییانـە دابەش کران بەسـەر یەکێک لە دوو گرووپـی: خواردنێکی زۆری نانی بەیانی و خواردنێکـی زۆری نانی ئێوارەدا.

هـەردوو گرووپەکـە ڕۆژانـە بایـی 1400 کالۆریـی خوادنیـان پـێ ئـەدرا، بـەلام وەکوو لـە ناوەکانیانەوە دیارە کاتەکانیـان جیاواز بوو، گرووپـی نانی بەیانییە قورسـەکە، بۆ نانی بەیانـی بایی 700 کالۆری و نانـی نیوەڕۆ 500 کالـۆری و نانی ئێوارە 200 کالۆری خواردنیان پـێ ئـەدرا، گرووپـی نانـی ئێـوارە قورسـەکە هەمـان خۆراکیان پێ ئـەدرا، بـەلام خـۆراک و کالۆرییەکانـی نانـی بەیانی و نانـی ئێوارە جێگۆڕکێیان پـێ کرابوو.

ژنەکانی هەردوو گرووپەکە بەشێک لە کێشیان دابەزی، بەڵام گرووپی نانی بەیانییە زۆرەکە بە تێکڕا نزیکەی نۆزدە پاوەند لە کێشیان دابەزی لە ماوەی توێژینەوەکەدا کە دوانزە هەفتە بوو، لە هەمان کاتدا گرووپی نانی ئێوارە زۆرەکە هەشت پاوەند لە کێشیان دابەزی.

لێکۆڵینەوەیەکی تر کە ساڵی 2013 لە گۆڤاری "Circulation" بڵاو کرایەوە، دەریخست ئەو پیاوانەی بەردەوام ژەمی بەیانیان بواردووە، ڕێژەی 27% ئەگەری تووشبوون و مردنیان بە نەخۆشیی جەڵتە و خوێنبەری تاجی زیاترە لەوانەی کە ژەمی بەیانیان خواردووە، جگە لەوەش ئەوانەی نانی بەیانیان نەخواردووە، لە درەنگانی ڕۆژدا زۆر برسییان بووە و شەوانیش خواردنیان زۆر خواردووە.

توێژینەوەی تر سەلماندوویانە ئەوانەی نانی بەیانی ناخۆن، مەترسیی بەرزبوونەوەی شەکریان زیاترە.

بۆچی پەیوەندی هەیە لەنێوان خواردنی نانی بەیانی و نەخۆشییەکانی دڵدا؟

توێژینەوەکان لەو بڕوایەدان خواردنی نانی بەیانی؛ خولەکانی میتابۆلیزم لە بەیانیان زوودا زیاتر ئەکات، ئەوەش ڕێگا خۆش ئەکات بۆ ئەوەی بە درێژیی ڕۆژەکە کالۆریی زیاتر بسووتێنێت. وازهێنان لە ژەمی بەیانیان، ئەبێتە هۆی قەڵەوی و فشاری خوێن، بەرزبوونەوەی کۆلیسترۆڵ و شەکرە. کەواتە با دەنگم لە گوێتدا بزرنگێتەوە کاتێک بیر لەوە ئەکەیتەوە واز لە نانخواردنی بەیانیان بێنیت (یان دایکتت لەبیر بێت کە پێت ئەڵێ): نانی بەیانی ژەمێکی گرنگی نانی ڕۆژانەیە.

هاوكێشەكانی ستاتپلان

ئـەم ژەمپلان هاوكێشـانە بـەكار بێنە، بۆ ئـەوەی مینـۆی ڕۆژانەی خۆت دروسـت بكەیت:

نانی بەیانیی ستات

یەک پرۆتینی نانی بەیانی + یەک ستات میوە

نانی نیوەڕۆی ستات

یەک پرۆتینی دەفری سـەرەكی + دوو یان زیاتر سـەوزەكانی هەر كاتێک ویستت.

نانی ئێوارەی ستات

یـەک پرۆتینی دەفری سـەرەكی + دوو یان زیاتر سـەوزەكانی هەر كاتێک ویستت.

سناكی ستات

یەک پرۆتینی سـناک + یەک میوەی سـناک + یەک یان زیاتر سـەوزەكانی هەر كاتێک ویستت.

خواردنی كاتی - دەستەمۆی ڕۆژانە

هەمـوو ڕۆژێک سـەرباری "كاتی ژەمەكان، یان سـناک، یـان هەر كاتێک خـۆت پێت خۆشـە"، چێژ لـەم خواردنانە ببینە:

+ یەک چەوریی تەندروست

+ یەک دانەوێڵە

+ یەک سەوزەی چڕی بەرز



لیستی خۆراکەکانی ستات

پڕۆتینی نانی بەیانی

+ یەک هێلکەی قەوارە مامناوەند

+ سێ سپێنەی هێلکە (خۆت جیای بکەرەوە، یان بەئامادەکراوی لە پاکەتدا لە بازاڕەکان بیکڕە)

+ یەک کەوچکی چێشت ڕۆنی گوێز

+ یەک کوپ ماستی ئاسایی (کەم چەوری، ئاسایی یان یۆنانی)

+ یەک کوپ شیر (سروشتی یان سۆیا، کەم چەوری)

+ مشتێک (نیوئۆنس) چەرەس (بادەم، گوێز، فولی سوودانی (عەلیبابا)، کاکڵە گوێز یان پستە... تاد)

+ نیوەی هەر دووانێک لە پڕۆتینی نانی بەیانی -بۆ نموونە: نیوکوپ ماست لەگەڵ نیو مشت چەرەس

میوەکانی ستات

+ یەک سێوی قەبارە مامناوەند
+ یەک سندیی قەبارە مامناوەند
+ یەک کوپ بێرییەکان (تووترک، شلیک، بلووبێری، بلاکبێری)

پرۆتینی سناک

+ مشـــتێک (نیوئۆنـــس) چـــەرەس (بادەم، گوێـــز، عەلیبابا، گوێـــزی کاکڵە یان پستە... تاد)

+ مشـــتێک (نیوئۆنس) تۆوەکانی تررووکانـــدن (دەنکەکوولەکە، گوڵەبەڕۆژە... تاد)

+ یەک هێلکە یان سێ سپێنە
+ یەک کەوچکی چێشت ڕۆنی گوێز
+ یەک کەوچکی چێشت حومس
+ یەک کوپ ماستی ئاسایی (کەم چەوری، ئاسایی یان یۆنانی)

+ یەک کوپ شیر (سروشتی یان سۆیا، کەم چەوری)

+ یەک ئۆنس پەنیری ڕەق (شیدار، سویس، مۆزاریلا، پارمیسان)، یان پەنیری فیتا

+ نیوکوپ پەنیری لادێ یان ڕیکۆتتا

+ نیوەی هەر دووانێک لە پڕۆتینی سناک -بۆ نموونە: یەک کەوچکی چێشت حومس لەگەڵ نیوکەوچک ڕۆنی گوێز

پڕۆتینی دەفری سەرەکی

+ ماسی یان دەڵەمەی ناو گوێچکەماسی (مەحار) (سێ تا چوار ئۆنس)

+ پەلەوەر -سنگی مریشک، سنگی قەل، بەشە ناسکەکانی تری مریشک و قەل بێ چەوری (سێ تا چوار ئۆنس)

+ گۆشتی ناسکی تازە، گۆشتی ناسکی تازەی وڵاخ، گۆشتی ناسکی تازەی مانگا بێ چەوری، گۆشتی گامێش، گۆشتی تازەی گامێش بێ چەوری، بەرخ یان ئاژەڵی کێوی (سێ تا چوار ئۆنس)

+ تێمپە، شفتەی فاسۆلیا بێرگەر (سێ تا چوار ئۆنس)

+ توفو (سێ لەسەر چواری کوپێک یان شەش ئۆنس)

+ دانوولەی کوڵاو (فاسۆلیای ڕەش، نۆک، فاسۆلیای سپی، فاسۆلیای خڕ، فاسۆلیای بەڵەک، سۆیا)، بەزالیای وشک یان نیسک (نیو تا سێ لەسەر چوار کوپ)

+ سووپ بە پاقلەمەنی -نیسک (دواتر کەرەستەکانی نیسکێنە باس ئەکەین)، سووپی فاسۆلیا، بەزالیای لەتکە -هەتا دوو کوپ

+ دوو پڕۆتینی نانی بەیانی (بۆ نموونە: کوپێک ماستی ئاسایی لەگەڵ مشتێک چەرەس)



+ دوو پرۆتینی سناک (بۆ نموونە: یەک ئۆنس پەنیری ڕەق لەگەڵ مشتێک چەرەس)

+ یەک پرۆتینی نانی بەیانی لەگەڵ یەک پرۆتینی سناک (بۆ نموونە: کوپێک ماست لەگەڵ مشتێک تۆوەکانی ترووکاندن)

+ یەک پرۆتینی نانی بەیانی لەگەڵ نیوپرۆتینی دەفری سەرەکی (بۆ نموونە: یەک هێلکە لەگەڵ کوپێک سووپی فاسۆلیا)

+ یەک پرۆتینی سناک لەگەڵ نیوپرۆتینی دەفری سەرەکی (بۆ نموونە: یەک کەوچکی چێشت حومس و دوو ئۆنس سنگی مریشک)

+ نیوەی هەر دوو دانەیەک لە پرۆتینی دەفری سەرەکی (بۆ نموونە: دوو ئۆنس گۆشت و چارەکەکوپێک فاسۆلیای کوڵاو)

سەوزەکانی "هەر کاتێک ویستت"

(ئەو قەبارەیەی لەبارە بۆ سوودگەیاندن: یەک کوپ سەوزەی گەڵاداری کاڵ،

یـان نیوکوپ هــەر ســەوزەیەکی تر بێت.)

+ ســـووپی ســـەوزەی هەر کاتێک ویســـتت (لــە لاپەڕەکانــی داهاتوودا ئەیبینیت)

+ زەڵاتــەی ســـەوزەی ئاســـایی هەر کاتێک ویســـتت (لــە لاپەڕەکانی داهاتـوودا ئەیبینیت)

+ سەڵسەی هەر کاتێک ویستت (لە لاپەڕەکانی داهاتوودا ئەیبینیت)

+ سەرگوڵی وێنجە + ڕووەکی هلیۆن + بەری خەرشوف+ سەرچڵی خەیزەران+ خەرشوف + چەوەندەر+ بیبەری خڕ

(سەوز، سوور، پرتەقاڵی، زەرد)

+ برۆکلــی + گوڵــی برۆکلــی + کەلــەرم + گێــزەر + قەرنابیــت + کــەرەوز + هەمــوو جۆرەکانــی بیبــەری تیــژ + تەرەتیــزە

+ کاهوو، هەموو جۆرەکانی + خەیار + باینجان + سیر

+ گەڵامێــو+ لۆبیــا + ســـەوزە گەڵا پانــەکان (بە گەڵای توور و شــێلم و چەوەندەر و کەلەرمیشــەوە)

+ گژوگیــای دەریایــی هەمــوو ئەوانــەی ئەخورێــن + کــەوەر + میســـولەن + قارچــک + گــەڵای خەرتەلــە

+ پیــاز + بامــێ + مەعدەنووس + پەلکی بەزالیا + کوولەکەی زەرد + توور

+ کەلەرمــی مــۆر + کرۆکــی کاهوو + زەڵاتــەی تەماتە و پیاز و ســیر و ســـەوزەکانی تری هەر کاتێک ویســـتت + تەڕەپیاز + سپێناخ + کوولەکــەزەردەی پاییزە + تەماتە

+ دۆشــاوی تەماتە + شــەربەتی ســەوزە + کووزەڵە + کوولەکەی ســـەوزی تۆخ یان بەڵەک

سەوزە چڕی بەرزەکان

ئەو قەبارەیەی لەبارە بۆ سوودگەیاندن: نیوکوپی کوڵاو

+ گەنمەشامی
+ فاسۆلیای سپی
+ بەزالیای سەوز
+ پەتاتەی شیرین
+ کەستەنا
+ زەیتی زەیتوون (یەک کەوچکی چێشت)
+ زەیتە تەندروستەکانی تر (زەیتی کونجی، زەیتی سۆیا، زەیتی کەتان، زەیتی مێوژ)
+ زەیتوونەکان (هەشت دەنکی ڕەش یان دەی سەوز، قەوارە مامناوەند)
+ زەڵاتەی زەیت و سرکە و بەهارات (کەوچک و نیوێکی کەوچکی چێشت)
+ ئەڤۆکادۆ (نیوەیەک یان یەک لەسەر سێی دانەیەکی قەوارە مامناوەند)
+ زەڵاتەی ئەڤۆکادۆی جنراو لەگەڵ پیاز و تەماتە و بیبەری توون و بەهارات (چارەکەکوپێک)، ئەتوانی لە ماڵەوە دروستی بکەیت، یان بە پاکەت بیکڕیت بە ناوی (گواکامۆل -لە کۆتایی ئەم کتێبەدا باسی دروستکردنی ئەکرێت)
+ مشتێک (نیوئۆنس) چەرەس (بادەم، گوێز، عەلیبابا، پستە... تاد)
+ مشتێک (نیوئۆنس) تووەکان بۆ کرتاندن (دەنکە کوولەکە، گوڵەبەڕۆژە)
+ زەیتی هەر کام لە توێکڵ ڕەقەکان (یەک کەوچکی چێشت)
+ دانەوێڵە بە توێکڵەوە (نەبێژراوە)
+ نانی گەنم بە کەپەکەوە (یەک پارچە -زیاتر نەبێت لە سەد کالۆری)

+ کولێـرەی ئینگلیزیـی گەنم بە کەپەکەوە (یەک کولێـرەی تەواو -زیاتر نەبێت لە سـەد کالۆری)

+ ئـاردی شـۆفان -شـیرین نەکرابێـت (نیوکـوپ بەکولاوی یـان یەک ئۆنس بەوشـکی)

پرسیار: من حەز ئەکەم خواردنێکی نانی بەیانی بەدڵی خۆم بخۆم، ئایا ئەتوانم پرۆتینێکی تری زیادە بخەمە سەر ژەمی بەیانیم؟

وەڵام: بێگومان ئەتوانیت، سـەنگ و سـووککردن، ناونیشـانی گەمەی خۆراکخۆریـی دکتۆرە. فەرموو، دوو پرۆتینی نانـی بەیانی هەڵبژێرە، یـان پرۆتینێکـی سـناک دیـاری بکـە لەگەڵیـدا بیخۆیت. بـۆ نموونە: ئەتوانیـت لەگەڵ ماسـتدا چـەرەس بخۆیت، یـان پەنیـر تێکەڵی هێلکە شـڵەقاوەکەت بکەیت.

بـەلام بـۆ ئـەوەی پرۆتینـی ڕۆژانـە و کالۆرییەکانت بە هاوسـەنگی و کاریگـەری بێڵێتـەوە، ئەو قەبارەیـەی لەبارە بۆ سـوودگەیاندن بۆ پرۆتینـی نانی نیوەڕۆت یان ئێوارەت؛ بکە بـە نیو ئەوەندە. بەو جۆرە ئاسـتی بەرزی کالۆریی نانی بەیانیت کار ناکاتە سـەر خاوکردنەوەی کێش دابەزینت.

بارودۆخی سۆیا

زانـاکان لـە مـاوەی بیسـت سـاڵی ڕابردوودا یـان ئـەو نزیکانە، دێـن و دەچن دەربـارەی خۆراکـی سـۆیا، دوای ژمارەیـەک لێکۆڵینـەوەی ناوخۆیـی ئەرێنـی، وەسـفی سـۆیایان کـرد وەکـوو خۆراکێکـی موعجیـزە کـە توانایەکـی بەهێزی هەیـە بـۆ بەرگـری لـە کۆمەڵێـک نەخۆشـی و هۆکارەکانـی. بـۆ نموونـە: ئەو 'فایتـۆ ئیسـترۆجین'ە ڕووەکییـەی لە سـۆیادا هەیە، کاریگەرە لـە کەمکردنەوەی

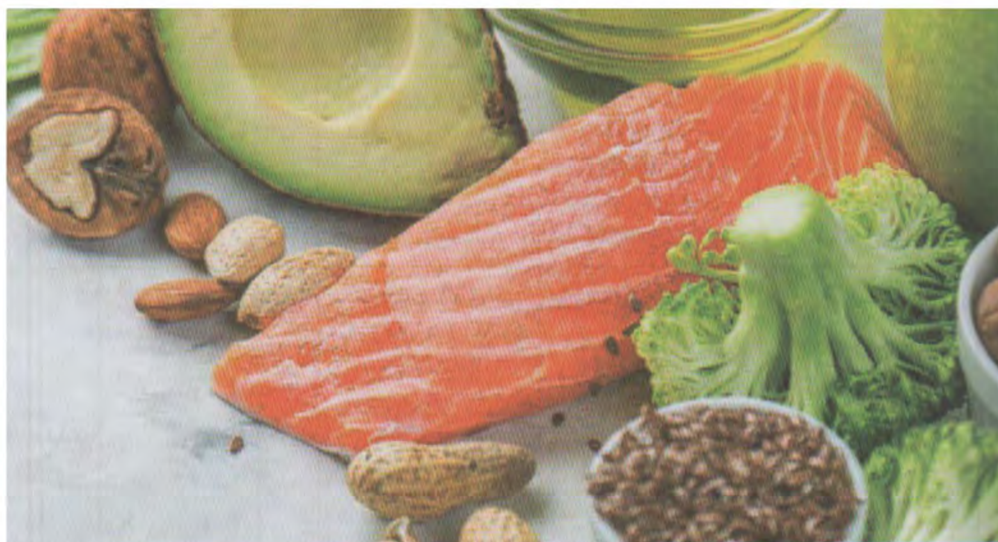
"گەرمەتا"ی کاتی کۆتاییهاتنی سووڕی مانگانە و مەترسیی نەخۆشییەکانی دڵ و چەند جۆرێک شێرپەنجە کەم ئەکاتەوە.

توێژینەوەکانی دواتر ڕاپانگەیاند گومانی ئەوە هەیە ئایا بەڕاستی سۆیا ئەو کاریگەرییانەی هەیە وەک لە سەرەتاوە ئەبینرێت و ئایا نەرێنی نییە بۆ هەندێک کەس، وەکوو ئەو ژنانەی هۆرمۆنی پۆزەتیڤی شێرپەنجەی مەمکیان هەیە؟ تا ئەو کاتەی ئێمە شتی تازەترمان لەو بارەیەوە دەست ئەکەوێت، ئامۆژگاریی من ئەوەیە پەیڕەوی ئامۆژگارییەکانی دکتۆرەکەت بکە دەربارەی خۆراکی سۆیا، ئەگەر بەپێی ڕێنمایی دکتۆرەکەت هۆکارێک هەیە ئەبێ لێی دوور بکەویتەوە؛ وازی لێ بێنە، منیش ڕام لەگەڵ ئەوە. ئەگەرنا ئامۆژگاریی من ئەوەیە سۆیا بخۆ، بەڵام بەمیانڕەوی.

پرسیار: بۆچی لە خۆراکخۆریی دکتۆردا، سندی پێشنیار کراوە بۆ نانی بەیانی؟

وەڵام: لێکۆڵینەوەکان پێشنیار ئەکەن سندی کاریگەرییەکی ئەرێنیی هەیە لەسەر شەکرەی خوێن، ئاستی ئەنسولین، کێش دابەزین، لەوە ئەچێت دابەزینی فشاری خوێنیش، کۆمەڵێک پێکهاتەی تەندروستیی تیایە وەکوو ڤیتامین سی، دژەژەهرەکان کە هۆکاری بەرگریکردنن لە ژمارەیەک نەخۆشی. سندی تەنیا یەک خراپەی هەیە، ئەوەیە ڕێگری لە ئەرکی هەندێک دەرمانی تایبەت ئەکات، وەکوو: بینزۆدیازیپین، ستاتین، ئەنتی هستامینەکان، دەرمانی قورحە و هەندێ دەرمانی تر.

ئەگەر تۆ یەکێکیت لەسەر ئەم دەرمانانەیت یان هەریەکێکیان، ئەوا ڕاوێژ بە دکتۆرەکەت بکە پێش ئەوەی سندی بکەیت بە بەشێکی بەردەوام لە خۆراکخۆریت. ئەگەر دکتۆرەکەت سندیی لێ قەدەغە کردیت، ئەتوانیت لەجیاتیی ئەوە پرتەقاڵێکی قەوارە مامناوەند بخۆیت.



مینوی ڕۆژانەی ستاتپلانی چواردە ڕۆژی

لە ستاتپلاندا تۆ ئەتوانیت مینوی خۆت هەڵبژێریت بە بەکارهێنانی هاوکێشەکانی ژەمپلانی ڕۆژانەی من، یان ئەگەر حەز ئەکەیت ئەتوانی مینوی چواردە ڕۆژەکە پەیڕەو بکەیت کە لەبەر دەستتدایە. ئەگەر ئەوەت پێ باش بوو، ئەم خاڵانەت لەبیر نەچێت:

مینوی هەموو ڕۆژێک، خواردنی کاتی دەستەمۆی تیایە: یەک دانەوێڵە ڕووت، یەک چەوریی تەندروست، لەگەڵ یەک سەوزەی چڕی بەرز.

ئەم مینویە بە ستایلی تەقلیدیی سێ ژەمە، نانی بەیانی، نانی نیوەڕۆ، نانی ئێوارە دانراوە، لەگەڵ سووپ و زەڵاتە بۆ نانی نیوەڕۆ و موقەبیلاتی دەفری سەرەکیی نانی ئێوارە. بەڵام ئەگەر ئەتەوێت جێگۆڕکێیان پێ بکەیت، یەکسەر بچۆرە سەر نانی نیوەڕۆ و نانی ئێوارەی ستاتپلان و لەسەر هەمان هاوکێشەکانی ژەمپلانی ئەو دوو ژەمە بڕۆ کە لە ستاتپلاندایە.

دا: دانەوێڵە بە توێکڵەوەی خواردنی کاتی دەستەمۆ (ڕۆژی یەک دانە)

چەو: چەوریی تەندروستی خواردنی کاتی دەستەمۆ (ڕۆژی یەک دانە)

سەو: سەوزەی چڕی بەرزی خواردنی کاتی دەستەمۆ (ڕۆژی یەک دانە)

	نانی بەیانی	نانی نیوەڕۆ	ژەمی سووک	نانی ئێوارە
	یەک پڕۆتینی نانی بەیانی + یەک ستات میوە	یەک پڕۆتینی دەفری سەرەکی + دوو یان زیاتر سەوزەی هەر کاتێک ویستت	یەک پڕۆتینی سناک + یەک ستات میوە + یەک یان زیاتر سەوزەی هەر کاتێک ویستت	یەک پڕۆتینی دەفری سەرەکی + دوو یان زیاتر سەوزەی هەر کاتێک ویستت
ڕۆژی 1	یەک سندی (بە شێوەی دەریای سپیی ناوەڕاست*)	یەک کوپ (سووپی سەوزەی هەر کاتێک ویستت*) سەندویچێکی سنگی مریشک بەتوێکراوی و لە پارچەیەک سەموونی دانەوێڵە بە توێکڵەوە لەگەڵ کاهوو و تەماتەی قاشکراودا.	مشتێک بادەم، یەک کوپ بلووبێری لەگەڵ گێزەری جنراو	(ڕۆبیانی سوورەوەکراو*)، نیوکوپ ئاو، کەستەنا، یەک کوپ بڕۆکۆلی تۆزێک سرکەی بە سەردا کرابێت.
ڕۆژی 2	یەک کوپ شلیک، یەک کوپ ماست، نیوکوپ شۆفان	(زەڵاتەی یۆنانی بە نیسک*)	مشتێک دەنکە کولەکە، یەک سێو، یەک کوپ (سووپی هەر کاتێک ویستت*)	پارچەیەک گۆشت بە بەهاراتەوە، نیوکوپ زەنجەبیلی هەڵشێلراو بە گۆشت و بەهاراتەوە پەتاتەی کوڵاوی هەڵشێلراو (قەرنابیتی هەڵشێلراو بە سیر و ڕۆزمارییەوە*)
ڕۆژی 3	یەک سێو، یەک کوپ دانەوێڵە بە توێکڵەوەی ساردی کوڵاو، لەگەڵ یەک کوپ شیر	(زەڵاتەی لەب لەبی لەگەڵ زەڵاتەی زەیت و سرکە و بەهارات*)	یەک کوپ شلیک، کوپێک پەنیری لادێ، خەیاری جنراو	(سەلمون بە شویت*)، نیوکوپ گەنمەشامی، سپێناخی سوورەوەکراو لەگەڵ بیبەری سوور

	نانی بەیانی	نانی نیوەڕۆ	ژەمی سووک	نانی ئێوارە
ڕۆژی 4	یەک سندی، یەک هێلکەی زۆر کوڵاو	بێرگەرێکی گۆشتی گامێش بە کاهوو، تەماتەی قاشکراو، پیازی جنراو، ترشی، نیوئەڤۆکادۆی جنراو، کولێرەیەکی ئینگلیزی، دانەوێڵە بە توێکڵەوە (یەک کوپ سووپی سەوزەی هەر کاتێک پێویستتە*)	یەک سێو، یەک ئۆنس پەنیری شیدار، بیبەری سووری قاشکراو	پارچەیەک سنگی مریشکی برژاو، نیوکوپ پەتاتەی شیرینی هەڵشێلراو، زەڵاتەی سەوزە، گێلاس، تەماتە، خەیار، بیبەری سەوز
ڕۆژی 5	یەک کوپ بێری (هێلکەوڕۆن بە سپێناخ*)	(زەڵاتەی سیزەر بە ڕۆبیانەوە بە سیر و پارچەنانی سوورەوەکراو لەگەڵ زەڵاتەی سەوزە بە زەیت و سرکە و بەهارات*)	سێوێکی جنراو لەگەڵ کەوچکێکی چێشت زەیتی یەکێک لە توێکڵ ڕەقەکان، لاسکی کەرەوز	(شۆربای گۆشتی مانگا، نیوکوپ بەزالیا*)
ڕۆژی 6	یەک سێو، نیوکوپ شۆربای شۆفان بە ئاو، مشتێک 'نیوئۆنس چەرەس'	شۆربای فاسۆلیا بە گۆشتی مانگا و سەوزەوە لەگەڵ گێزەری جنراو، چارەکەکوپێک دانەوێڵەی ئەکرێت بە سەردا	بێریی هەڵفلیقاو لەگەڵ خەیاری جنراو	(کەبابی سکالوپ*)، فاسۆلیای سەوز
ڕۆژی 7	یەک سندی (هێلکەوڕۆن بە قارچک*)، پارچە نانی دانەوێڵە بە توێکڵەوە (ئاردی بۆر - نەبێژراوە)	(زەڵاتەی بۆریتۆ بە فاسۆلیا و سەوزە*) لەگەڵ (زەڵاتەی سەوزە و زەیت و سرکە و بەهارات*)	یەک کوپ تووترک، یەک کوپ ماست، بیبەری زەردی جنراو	(پیتزای موشەکەل*)، زەڵاتەی سەوزەی هەر کاتێک (سەوزە، گێلاس، تەماتە، خەیار، بیبەری سەوزی جنراو) (دەنکی فاسۆلیای سەوز بێ توێکڵ*)

	نانی بەیانی	نانی نیوەڕۆ	ژەمی سووک	نانی ئیوارە
ڕۆژی 8	(شەربەتی شلیک*) نیوکوپ شۆفان بە ئاو ئامادە کرابێت	(زەلاتەی یۆنانی بە نیسک*) لەگەڵ (یەک کوپ زەلاتەی سەوزەی هەر کاتێک ویستت*)	یەک سێو، سەوزە بە کاڵی جنرابێتە دوو کەوچکی چێشت حومس و چارەکەکوپێک گواکامۆل*	(گۆشتی مریشکی جنراوی سوورەوەکراو*) نیوکوپ بوندقی ئاوی
ڕۆژی 9	یەک سندی، پارچەیەک نانی دانەوێڵە بە توێکڵەوە بە کەوچکێکی چێشت زەیتی بادەم چەور کرابێت	(زەلاتەی توسکان -فاسۆلیا و سەوزە و پیاز و گێزەری جنراو- دواتر لەگەڵ زەلاتەی سەوزە بە زەیت و سرکە و بەهارات*)	یەک کوپ (توترک یان شاتوو یان تووی ڕەش*) مشتێک فولی سوودانی، لەگەڵ گوڵی بڕۆکۆلی بەکاڵی	ستیکی گۆشت -تەنک قاشکراو، (پەتاتەی شیرینی هەڵفلیقاوی سوورەوەکراو*)، (باینجانی برژاو*)
ڕۆژی 10	(شەربەتی سەوزە بە عەسارە*)، نیوکوپ شۆفان بە ئاو ئامادە کرابێت	(زەلاتەی شیف -لەگەڵ زەلاتەی سەوزە و زەیت و سرکە و بەهارات*)	یەک سندی، مشتێک گوڵەبەڕۆژە، لاسکی کەرەوز	(قارچکی برژاوی جنراو*) نیوکوپ دەنکی بەزالیا
ڕۆژی 11	یەک کوپ بێری، نیوکوپ شۆفان بە ئاو ئامادە کرابێت، نیوکوپ ماستی سروشتی	ڕۆستی گۆشتی مانگا تەنک قاشکراو لەگەڵ نیوکوپ سەڵسەی فرێش لەگەڵ چارەکەکوپێک گواکامۆل	مشتێک بادەم، یەک کوپ بلووبێری، گێزەری جنراو	(سەلمون بە ڕۆزماری و لیمۆ*) پارچەیەکی بچکۆلە کلکی گەنمەشامی بەکاڵی
ڕۆژی 12	یەک سندی (سپێنەی یەک تا سێ هێلکە بەشلەقاوی) لەگەڵ پارچەیەک نانی دانەوێڵە بە توێکڵەوە	(سووپیماینسترۆن -موشەکەل لە سەوزە و گێزەر) زەلاتەی سەوزەی هەر کاتێک (سەوزە، گێلاس، تەماتە، خەیار، بیبەری سەوزی جنراو) لەگەڵ زەلاتەی سەوزە و زەیت و سرکە و بەهارات	یەک سێو، یەک ئۆنس پەنیری شیدار، بیبەری زەردی قاشکراو	سەوزەی سوورەوەکراو لەگەڵ گازۆ (سەوزە، برۆکلی، پیاز، گێزەر، بیبەرەکان بەیەکەوە سوور ئەکرێنەوە*)، نیوکوپ دەنکی بەزالیا



	نانی بەیانی	نانی نیوەڕۆ	ژەمی سووک	نانی ئێوارە
ڕۆژی 13	(نانێکی بەیانیی پرۆتین بەرز)	(ئۆڵدویست چیلی -لەگەڵ تەماتەی قاشکراودا)	سناک یەک کوپ تووترک، یەک کوپ ماست، خەیار جنرابێتە چارەکەکوپێک گواکامۆڵ	یەک کوپ سووپی سەوزەی هەر کاتێک، (سەڵسەی مریشک*) دوای خواردن نیوکوپ پەتاتەی شیرینی هەڵفلیقاوی سوورەوەکراو
ڕۆژی 14	یەک سێو چەور کرابێت بە کەوچکێکی چێشت ڕۆنی گوێز یان بادەم، نیوکوپ شۆفان بە ئاو ئامادە کرابێت	(زەڵاتەی کاپریسی) لەگەڵ زەڵاتەی سەوزە و زەیت و سرکە و بەهارات	سناک شەربەتی سەوزە بە عەسارە	(ڕۆبیان بە سیر*) لەگەڵ نیوکوپ دەنکی فاسۆلیای سەوز بێ توێکڵ

بەشی دووەم

ڕەچەتەکانی خۆراکی ژیانپارێز

"با خۆراک دەرمانت بێت و دەرمانت خۆراک بێت."

هیپۆکرەیت

Let food be thy medicine,
thy medicine shall be thy food.
- Hippocrates



کاتێک نەخۆشەکان ئەهێنرێن بۆ ژووری فریاکەوتنی خێرا، ئازار ئەچێژن بەدەست کێشەیەکی دڵ یان جەڵتەی مێشک، یان ئەوانەی تر کە هەڕەشەن بۆ سەر ژیان. دکتۆر و کارمەندان دەستبەجێ دەست ئەکەن بە فریاکەوتن، چارەسەرکردن و سەرپەرشتیی چارەسەرکردن، بەئومێدی ئەوەی لە کەڵبەی مەرگ ڕزگاری بکەن.

کاتێک باری تەندروستییان جێگیر ئەبێت -با وا بڵێین، ئەو کاتەی ئێمە "نەزیفەکە ئەوەستێنین"، نەخۆشەکانی ژووری فریاکەوتن ئەگەڕێنەوە بۆ لای دکتۆرەکان و پسپۆڕەکانی خۆیان، بۆ ئەوەی بەیەکەوە کار بکەن بۆ ئەو گۆڕانکارییانەی کە لە پاشەڕۆژدا ئەیانپارێزێت لەوەی جارێکی تر ڕێگایان بکەوێتەوە ژووری فریاکەوتنی خێرا.

دوای ئەوەی نەخۆشەکان ژووری فریاکەوتنی خێرا جێ دێڵن، عادەتەن کۆمەڵێک ڕەچەتە وەرئەگرن، بۆ نموونە؛ دوای جەڵتەلێدان ئەبێت بەم ڕەچەتانەوە بێتە دەرەوە، خوێن ترنگ (پێچەوانەی خەستکردنەوە)، بیتا-بلۆکەر، یان ستاتین .

ئێستا تۆ بەرنامەی ڕەچەتەی دکتۆرت دەست پێ کردووە و بە لایەنی کەمەوە چەند ژەمێکی ستاتپلانت جێبەجێ کردووە -چەند هەنگاوێکی گرنگت ناوە بۆ ئەوەی کێشت جێگیر بکەیت-، لەم کاتەدا من بەرنامەی ژووری فریاکەوتنی خێرای خۆم جێبەجێ ئەکەم و کۆمەڵێک ڕەچەتەت بۆ دیاری ئەکەم.

پێچەوانەی ئەوەی دوای ئەوەی سەردانی ژووری فریاکەوتنی خێرا ئەکەیت، ئەمانە ڕەچەتەی دەرمان نین، ئەمانە ڕەچەتەی خواردنن.

ڕەچەتەکانی خۆراکی دکتۆر نەک تەنیا یارمەتیت ئەدات کە کێشت دابەزێنیت، بەڵکوو هاوکارییەکە بۆ بووژانەوەی تەندروستی و وزە و توانات و مەترسیی تووشبوونت بە نەخۆشی؛ کەم ئەکاتەوە، ئەو وردەکارییانەت بۆ ڕوون ئەکاتەوە کە لەپشت زانستی دیاریکردنی خۆراکخۆریی دکتۆرەوەیە، بۆچی هەندێک خۆراک تەندروستیت پتەو ئەکات و بۆچی هەندێکی تر کاولی ئەکات، هەنگاوبەهەنگاوی ڕێگای ڕاستی خواردنی تەندروستت پێ ئاشنا ئەکات -ئەو بەرنامەیەشە کە ئەتوانیت بە درێژیی ژیانت لەسەری بڕۆیت.

توانای "بۆچی"

بێگومـان تۆ ئەتوانیت یەکسـەر دەسـت بکەیت بـە جێبەجێکردنـی ژەمپلانەکانی نـاو ئەم کتێبە و کێشـی خـۆت دابەزێنیت، بێ ئەوەی مانای "بۆچی"ی پشـتی ئەم راسـپاردانەوە بزانیت کە من کردوومن. بەڵام بەراسـتی من نامەوێت وا سـەیری بکەیـت. تـا بەتـەواوی بیـر لـەوە نەکەیتەوە چـی لەپشـت ئـەم ئامۆژگارییانەی منەوەیـە، نابن بە بەرنامـەی کاری خۆت.

من زۆر سـوورم لەسەر ئەوەی هەموو کەسـێک خۆی خاوەنی بڕیاری پاراستنی تەندروسـتیی خۆی بێت و زۆریش بـڕوام بە توانای "بۆچی" هەیە.

مـن ئاوا سـەیری ئەکـەم. ئەگەر کەسـێک پێشـنیاری کاری هەبێت مـن ئەنجامی بـدەم، ئەگـەر پێم بڵێ "بۆچـی"، ئامادەم ئەنجامی بدەم، چونکـە زیاتر لەوە ئەچێت لـە کارەکـە بگـەم و ئامـادە بم بیکـەم، وەک ئـەوەی هیچـم بۆ بـاس نەکرابێت (هەموومـان هـەر وایـن، لەبیرمـان ناچێـت بە چـی شـێوەیەک کارێـک ئەنجام بدەیـن، ئەگـەر بزانیـن بۆچـی ئـەو کارە بـەو شـێوەیە ئەکەیـن). کاتێـک من لە کۆلێـژی پزیشـکی بـووم و یەکێک لـە پرۆفیسـۆرەکانمان ڕێگایەکـی تایبەتی بە کـردەوە نیشـان دایـن چـۆن زامێـک ئەدوورێتـەوە، یەکسـەر وەرمگـرت، زۆر خێراتـر، کـە تێگەیشـتم "بۆچـی" ئەبێ وا بکـەم نەک تەنیـا دوای ئـەوەی زانیم "چـۆن". بـۆ نموونـە؛ دوورینـەوەی برینێکی قووڵ زیاتـر قەتماغە ئـەکات، وەک ئـەوەی زامەکە سـەتحی بێت.

لەبەر ئەوەیە من ئەمەوێت تێبگەیت نەک تەنیا کام خۆراک باشـە بۆ تەندروسـتیت، بەڵکوو بزانیت بۆچی ئەو خۆراکە ئەوەندە باشـە.

مـن نامەوێت تـۆ خواردنێک هەڵبژێریـت لەجیاتیی خواردنێکی تـر، چونکە دکتۆر تراڤیـس پێـی وایـە ئەم خواردنـە بخۆیت باشـە، ئەوە بەدەسـت من نییـە، ئەوە بەدەسـت تۆیە. لاشـەی تۆیە و تەندروسـتیی تۆیە. کاتێک تێئەگەیت کام خۆراک کاریگەریـی هەیـە لەسـەر خوێنـت، لەسـەر ئەندامەکانی لەشـت و تاکـە تاکەی خانەکانـی، ئەو کاتە هەڵبژاردنی تەندروسـترین خۆراک؛ کارێکی ئاسـانتر ئەبێت.

کاتێک خاوەنی بڕیاری خۆت ئەبیت، ئەو کاتە ئەتوانیت بەزیندوویی جێبەجێی بکەیت.

توێژینەوەی پێچەوانە -ئێمە ئەبێت بڕوامان بە چی بێت؟

پێش ئەوەی زیاتر لەسەری بڕۆین، با تۆزێک قسە بکەین لە بارەی ئەو توێژینەوە زانستییانەی لەپشت ڕاسپادەکانی منەوەن.

هەندێ جار وا دیارە هەندێ زانای بواری خۆراکخۆری بەئەنقەست ئەیانەوێت سەرمان لێ بشێوێنن. خواردن وەکوو ئاهەنگ وایە: لە شەو و ڕۆژێکدا لەجیاتیی ئەوەی ببن بە ئەستێرە، ئەبن بە گاڵتەجار. ڕۆژێک ئەبیستین فڵانە خۆراک هەر چی نەخۆشی لە لەشماندا هەیە؛ چارەسەری ئەکات، ڕۆژی دواتر پێمان ئەڵێن هەر هەمان ئەو خۆراکە؛ ئەمانکوژێت. باشە، ئەمە یانی چی؟ لێرە چی ڕوو ئەدات؟ ئەگەر دکتۆرەکان و زاناکان ئەوەندە دڵنیا نین کام لەو خواردنانە بخۆین، ئەی خەڵک بێ ئەوەی ڕاهێنرابێت لەسەر خۆراکخۆری و پزیشکی، چۆن ئەتوانن بڕیار بدەن چی بخۆن؟

گوێ بگرە! من بەتەواوی ڕاستگۆ ئەبم لەگەڵ تۆ، من دکتۆرێکم تێر ناخۆم لە بایەخدان بە خۆراکخۆری -من ئەمەوێت هەمیشە ئاگاداری هەموو ئەو توێژینەوانە بم کە لە لوتکەدان و هەمیشە لە زۆرانبازیدام لەگەڵ ئەم کێشەیەدا لە ژیانی تایبەتیی خۆمدا، لەوانەیە بڵێم هەموو ڕۆژێک. زۆر دەمێک نییە، بابەتێکم خوێندەوە ئەڵێت خەڵک ئەبێت خۆیان بەدوور بگرن لە خواردنی گەنمەشامی، بۆ نموونە؛ ڕۆژی دواتر بابەتێکی جیاوازم خوێندەوە، ئەڵێت گەنمەشامی شازی خواردنە! کەواتە کامیان ڕاستە؟ ڕاست بڕۆم، ئەمە وام لێ ئەکات چەند ڕۆژێک دەستم بە دەرگای ساردکەرەوەکەوە بێت و نەزانم چی قوزەڵقورتێک بخۆم!

لەبەر ئەوەیە، هەتا لەگەڵ ڕەچەتە خۆراکەکانی ناو ئەم کتێبەش نابێت بە هەر تاکە خواردنێکدا هەڵبدەیت، لە مەسەلەی گەنمەشامیەکەدا ڕای من ئەوەیە هەتا

لێکۆڵینــەوەکان بــە لایەکدا ئەکەون و ســاغ ئەبنــەوە، من لەگەڵ گەنمەشــامیدام و هەمیشــە گوێ هەڵئەخــەم بزانم ئەگاتە کــوێ (چونکە من حەزم لە گەنمەشــامییە بــە گلکەکەیــەوە، بەتایبەتــی لــە هاوینــدا)، بــەڵام تا ئــەو کاتــەی ڕوون ئەبێتەوە گەنمەشــامی بۆ من باشــە یان خــراپ، ناوبەنــاو کەمێک ئەخۆم.

ئامۆژگاریــی مــن ئەوەیە هەمیشــە میانڕەو بــە و دڵنیا بە لەوەی شــتەکان بەپێی هەڵســەنگاندنەکانتە، هەتا ئەگەر توێژینەوەکان بەتوندی پشتگیرییان لە خواردنێکی تایبــەت کــرد، ئەوە عاقڵــی نییە ئالــوودەی بیــت. دانەوێڵە زۆر بەســوودە، بەڵام مانــای ئــەوە نییە ئیتــر تۆ هەتا ماویت هەمــوو ڕۆژێک بۆ نانــی بەیانی و نیوەڕۆ و ئێــوارە هــەر نیســک بخۆیت. دانایی نییــە زیادەخۆری لە هیچ تاکــە خواردنێکدا بکەیــت، هەتا ئەگــەر توێژینەوەکانیش بڵێن ئەمە "شــای خۆراک"ە.

تــۆ شــوێن تێکەڵکــردن بکــەوە، ئەمڕۆ نیســکێنە بخۆ بــۆ نانی بەیانی، ســبەینێ بیکــە بــە بۆریتــۆی فاســۆلیا، ڕۆژی دواتر با زەڵاتەی ماشەســپی بێــت، برژاوی دواتــرت با گلکەشــامی بێــت کە حەزت لێیەتــی، بەڵام مەیخەرە مینــوی خواردنی هەمــوو ڕۆژێکــەوە. لوتکەی تەندروســتی لــە خواردنی بەکەڵکــی جۆراوجۆرەوە دێــت، تاکە خواردنێکی دیاریکراوت لا شاســواری قارەمان نەبێــت کە ئەتوانێت لە ژیانتــدا لە هەموو مەترســییەکی تەندروســتی بتپارێزێت.

ڕەچەتە خۆراکییەکانی من

لە بەشــەکانی داهاتووی ئەم کتێبەدا، دە ڕەچەتەی خۆراکت ئەدەمێ بۆ گەیشــتن بــە لوتکــەی تەندروســتی. ئەوانــە بڕبڕەی پشــتی کتێبــی ڕەچەتەی دکتــۆرن، لە کاتێکدا ســەرگەرمی پەیڕەوکردنی ســتاتیپلانی چــواردە ڕۆژیــت؛ بیانخوێنەرەوە، دوایــی کاتێــک ئامــادە ئەبیــت بــۆ بووژانپــلان، هەمــوو ئــەو زانیارییانــەت پــێ گەیشــتووە کە پێویســتن بــۆ هەڵبــژاردە تازەکانی خۆراکخۆری لــە هەموو ژیانی داهاتووتدا.



ڕەچەتەی خۆراکی ژمارە یەک: مێشکی خۆت بخۆ.

هەموومان ئەوەمان کردووە: هەندێ جار خواردنێکمان ئەوەندە بەپەلە خواردووە، هەر نەمانزانیوە تامی چی ئەدات. کیسەیەک چپسمان تەواو کردووە، ماستاوێکمان هەڵقوڕاندووە، قاپێک کولیچە و شەکرلەمەمان تیا نەهێشتووە، کیسەیەک نوقڵمان قرتە لێ بڕیوە ئەوەندە بەخێرایی، هەتا لەبیرمان نەبووە کاغەزەکەی لێ بکەینەوە.

ئەوەمان کردووە کاتێک بەدەم ڕێوە شتمان خواردووە، بەپەلە دەستمان داوەتە شتێک، عادەتەن بێرگەرێکی چەور یان حەڵوایەکی شیرینمان ئاخنیوەتە دەممان، ئەوەندە بەپەلە لەوانەیە بەحاڵ لە مێشکماندا تۆمار کرابێت کە شت ئەخۆین.

لەماڵەوەش ئەوە ئەکەین، کاتێک پەلاماری سناکێک ئەدەین و سەیری تەلەڤزیۆن ئەکەین دوای ڕۆژێکی درێژ.

هەتا لە کاتی ژەم خواردنیشدا ئەوە ئەکەین، کاتێک دائەنیشین بۆ هەمان خووی کۆن، بێ ئەوەی هۆشمان لای خۆمان بێت؛ خواردن هەڵئەلووشین و سەیری پۆستەکانمان ئەکەین و گۆڤارێک ئەخوێنینەوە یان لەگەڵ برادەرەکانماندا لە فەیسبوک چات ئەکەین.

لەوانەیە تۆ لە تازەترین ژەمتدا وات کردبێت، بەپەلە، دوێنێ ئێوارە ژەمی

ئێواره چیت خواردووه؟ ئەگەر لەبیرت نییە، لەوانەیە لەبەر ئەوە بێت وەکوو هار خواردبێتت و مێشکت نەدابێتێ.
ئەگەر وەک ئەوە بێت من ئەیڵێم، ئەتوانیت قاپێکی گەوره ئایسکریم بخۆیت، بەناڕەحەت بیرت بکەوێتەوە تەنانەت دوای نیوکاتژمێر چ جۆره ئایسکریمێک بوو. ئەم جۆره خواردنانە پێیان ئەڵێن خواردنی دوور لە مێشک، چونکە کاتێک دەممان خەریکی جوین و قووتدانە، ئاگاداریی مێشکمان سفرە تۆ چی ئەخۆیت. کاتێک ئێمە بێ بەشداریی مێشکمان شت ئەخۆین، تامی خواردنەکانمان ناکەین یان ئاگامان لە بۆن و بەرامەی ئەو خواردنە نییە بەفیڕۆی ئەدەین. لەوەش خراپتر ئەوەیە ئاگامان لە خۆمان نییە بڕی چەند ئەخۆین یان پێکهاتەکانی خواردنەکە چییە، هەر ئاودیوی ئەکەین. ئەو ئاماژانە پشتگوێ ئەخەین کە مێشکمان ئەینێرێت کاتێک هەست ئەکەین دەستمان کردووه بە تێرخواردن، ئەخۆین و ئەخۆین، شتی بێلەزەت هەڵئەبژێرین و چاومان لە هەموو شتێکە بێجگە لە کاردانەوەی لەشمان بەرامبەر ئەو خواردنەی ئەیخۆین.

+ کاتێک ئێمە بێ بەشداریی مێشکمان شت ئەخۆین، تامی خواردنەکانمان ناکەین یان ئاگامان لە بۆن و بەرامەی ئەو خواردنە نییە بەفیڕۆی ئەدەین. لەوەش خراپتر ئەوەیە ئاگامان لە خۆمان نییە بڕی چەند ئەخۆین یان پێکهاتەکانی خواردنەکە چییە، هەر ئاودیوی ئەکەین. ئەو ئاماژانە پشتگوێ ئەخەین کە مێشکمان ئەینێرێت کاتێک هەست ئەکەین دەستمان کردووه بە تێرخواردن.

خواردنی دوور لە بەشداریی مێشک

من لەو بڕوایەدام خواردنی دوور لە بەشداریی مێشک، یەکێکە لە هۆکاره

سـەرەکییەکانی پەتـای قەڵـەوی لـە ئەمەریکا. ئەزانـم هۆکاری تـر زۆرن –زۆر ئەخۆیـن، جـۆری هەڵـەی خـواردن ئەخۆیـن. بـەڵام ئایـا جارێـک بیـرت لەوە کردووەتـەوە ئێمـە بـۆ وا ئەکەیـن؟ کەس نیازی ئەوەی نییە کێشـی زیـاد بکات. کـەس بەهۆشـیارییەوە ئـەو خواردنانـە ناخوات کە ئەیخەنە سـەر ڕێـگای خێرا گەیشـتن بە ژوورەکانـی فریاکەوتن.

ئێمـە دانانیشـینە سـەر مێـزی نانخـواردن بـۆ ئـەوەی بە خۆمـان بڵێین ئێسـتا ئەوەنـدە ئەخۆم، کاتژمێرێکی تر نەتوانم قۆپچەی پانتۆڵەکەم دابخەم، ئێمە دەسـت نادەینـە قاپێـک کـۆلا و وا بیر بکەینەوە "لەشـم ئا ئێسـتا بەتەواوی پێویسـتی بە شـانزە کەوچکی چێشـت شـەکر و بارێـک ڕەنگی دەسـتکردی کەرەمێـل هەیە!" هەروەهـا بێگومـان کاتێـک قـەپ ئەکەیـن بـە کێکێکی قـاوەدا، ناخوازیـن بڵێین "بەدڵنیاییـەوە، ئومێـدەوارم ئەم خواردنە ئاسـتی تووشـبوونم بە مەترسـییەکانی بە نەخۆشـییەکانی دڵ بـەرز بکاتەوە!"

کێشـەکە ئەمەیـە: ئێمە وا ڕاهاتووین بیـر نەکەینەوە لـەو خواردنانەی ئەیخۆین، لەبەر ئەوە ئێمە نەخۆشـیمان دەرخـواردی خۆمان داوە. خواردن بەبێ بیرکرنەوە و بەشـداریی مێشک، هیچ شـوێنێکمان بۆ نادۆزێتەوە جگە لە ژووری فریاکەوتنی خێـرا و گۆڕێکی ئامادە.

ئێسـتا کاتـی ئەوەیـە هەمـوو ئەوانـە واز لێ بێنین و دەسـت بکەین بـە خواردن بـە هاوبەشـیی مێشـکمان. کاتـی ئەوەیە ئیتـر هۆشـت لای خواردنەکانـت بێت، -بەتایبەتـی هۆشـت لای ئەوە بێت- چـی ئەخەیتە دەمت، تامی چـی ئەدات، چۆن وا لە لاشـەت بکەیت هەسـت بـکات لە چی دروسـت کـراوە و چ توانایەکی هەیە تەندروسـتیت لە تێکچـوون بپارێزێت.

کاتـی ئـەوە هاتووە کاتێک شـتێک ئەخۆیت، گوێ لە لاشـەت بگریـت. کاتێک کە ئەگاتـە ئـەوەی تێـر بووبێـت، پەیامێکی ئاشـکرات بـە دەنگی بەرز بـۆ ئەنێرێت، تـۆش یەکسـەر کەوچـک و چەتاڵەکەت دانێ.

کاتـی ئـەوە هاتـووە پەیامەکـەی مێشـکت –بنەمـا کۆنەکـەی ئاگادارکردنـەوە، هۆشـداریدان، ئـەو ڕۆشـنبیرییەی فەیلەسـووفەکان و پیـاوە عاقڵـەکان بڕوایان پێـی بووە- لـە چێشـتخانە لەسـەر مێـزی نانخواردنەکـە دابنێیت.

+ ئەگەر بیرت نەکەوێتەوە دوایین ژەم چیت خواردووە، ئەگەری ئەوە هەیە بەبێ بەشـداریی مێشـکت خواردووتە، بێ بیرکردنەوە یـان وردبوونەوە لەوەی تامی چی ئەدات و کاردانەوەی لاشـەت بەرامبەری چییە.

دە ڕەچەتـەی خواردنەکـەی مـن بەڕاسـتی هەموویـان گرنگـن، بـەڵام ئەوەی مێشـکت ئـاگادار بێت چـی ئەخۆیت.
لـە هەر هەموویـان گرنگترە. خواردن بەدڵی مێشـکت، ڕەچەتـەی خۆراکی ژمارە "یـەک"ی منـە، لەبـەر ئەوەی ئەگـەر بە تـەواوی هۆشـیارییەوە مێشـک بدەیتە ئـەوەی ئەیخۆیـت و کاریگەریی لەسـەر تەندروسـتی و ژیانت چییە، بەشـەکانی تـر لـە ڕەچەتەی دکتۆر کە ئەبێت لەسـەریان بڕۆیت؛ ئاسـانتر ئەبـن. ئەوە خۆی لـە خۆیدا بە ئەنجامدانی ئـەو تەنیا گوێڕایەڵییە، هەموو هەنـگاوە جیاوازەکانی تر بـۆ هەوڵـی کەمکردنەوەی کێشـت ڕێک ئەخات.

چاوی مێشکت بکەرەوە.

بەئاگابوونـی مێشـک، پرۆسـەی ئاگاداربوونـە -بـە شـێوەیەکی چـڕ ئاگاداربـوون لـە هەمـوو ئـەو شـتانەی لـەدەورت ڕوو ئەدەن. فەیلەسـووفەکان وەک بـوودا، دوایـان لـە دواکەوتووانیـان کردووە مێشـکیان بەئـاگا بێـت بـۆ بەدیهێنانی ئارامـی و ڕۆشـنایی بۆ ڕۆح. مـن فەیلەسـووف نیم، بێگومان پێشـت ناڵێـم چی بکەیت بـۆ ئەوەی ژیانـی ڕۆحیـت ببەیتـە سـەر، بـەڵام وەکـوو دکتۆرێک فێـری ئەوە بـووم بەئاگایی مێشـک ڕۆڵێکـی مـەزن ئەبینێت لە تەندروسـتییەکی باشدا.

کە مێشـکت بەئاگا بێت، باشـتر ئاگات لەو هەڵبژاردانە ئەبێت کە لەبەر دەسـتتایە، بەتەواوییش تێئەگەیت و قبووڵی ئەکەیت ئەو بڕیارانەی تۆ

ئەیدەیت، کاریگەرییان ئەبێت لەسەر بونیادی لەشت و تەندروستیت.
بە ئەزموونی خۆم تێگەیشتووم هەڵبژاردەکان بە بەئاگایی مێشک؛ باشترین جۆری هەڵبژاردنن، چونکە لەسەر بنچینەی زانیاری و بەرچاوڕوونی بڕیاریان لەسەر دراوە وەک ئەوەی لە پشتگوێخستن و گریمانەی بێبنەماوە هاتبن.

خواردن بە تەواوی هۆشمەندییەوە

کەواتە خواردن بە بەئاگابوونی مێشکەوە چییە؟ ئەمە باشترین ڕێگایە بۆ بیرکردنەوە لە بارەیەوە. تۆ گۆڤاری "هایلایت"ی منداڵان ئەزانیت کە لە هەموو کلینیکێکی ددان هەیە؟ یەکێک لە بابەتە سەرەکییەکانی ئەم گۆڤارە، زنجیرەیەک کورتەچیرۆکی کۆمیدییە دەربارەی دوو کەسایەتی: "گوفەس" و "گاڵانت". چیرۆکەکان نیشانی ئەدەن چۆن گوفەس و گاڵانت بە شێوەی جیاواز مامەڵە لەگەڵ کایە کۆمەڵایەتییەکان ئەکەن. بۆ نموونە؛ لە پاسێکی جەنجاڵدا گوفەس مێشێک میوانی نییە کاتێک پیرێژنێک بەپێوە خۆی بەئەستوونی پاسەکەوە گرتووە، بەلام گاڵانت هەڵئەستێ و شوێنەکەی خۆی بۆ چۆڵ ئەکات.
گۆفەس لەسەر جادە دۆلارێک ئەدۆزێتەوە و هەڵیئەگرێت، بەلام گاڵانت ئاگادارییەک هەڵئەواسێت و بەدوای خاوەنەکەیدا ئەگەڕێت. بیرۆکەکە تێگەیشتیت! تۆ ئەتوانیت بیرکردنەوەی گۆفەس و گاڵانت بەسەر خواردندا بە ئاگایی مێشکدا بچەسپێنیت. لە زۆربەی ئەو هەڵوێستانەی پەیوەندییان بە خواردنەوە هەیە، هەردوو هەڵبژاردەی بەئاگایی مێشک و بێئاگایی مێشک هەیە. بۆ نموونە:

+ خوێندنەوەی لەیبڵەکان.

بخۆرە بێئاگاکان پشتگوێیان ئەخەن، نایانخوێننەوە، بایەخ بەوە نادەن

خواردنەکان لە چی پێک هاتوون. بخۆرە بەئاگاکان بەوردی ئەیانخوێننەوە، زانیارییەکانی ناویان بەکار دێنن بۆ دیاریکردنی باشترین خۆراک، ئەوانە ڕەد ئەکەنەوە کە شەکر و چەوریی ناتەندروست و پێکهاتەی دروستکراوی پیشەسازییان تیایە.

+ هەڵبژاردنی قەبارەی دروست.

بخۆرە بێئاگاکان خۆیان لە بڕ دیاری ئەکەن و زیادەخۆری ئەکەن. بەئاگاکان تێبینیی زانیارییە خۆراکییەکانی سەر لەیبڵەکان ئەکەن و یارمەتیی خۆیان ئەدەن بڕی خۆراکەکە دیاری بکەن بە بەکارهێنانی پێوەرەکان، کەوچک، کوپ یان کێش بە گرام یان کیلۆ، یان پێوەرەکان کە کەرەستەیان ناوێت (وەک بڕی پرۆتینی دروست بەقەد ناولەپتە بەبێ پەنجەکانت).

+ بازاڕیکردن

بخۆرە بێئاگاکان جادە جادە و کۆڵان کۆڵان ئەگەڕێن، چی هات بە خەیاڵیاندا؛ ئەیکڕن. بەئاگاکان لیستە ئەکەن و هەمووی دابین ئەکەن.

+ پلاندانان بۆ ژەمەکان

بخۆرە بێئاگاکان چاوەڕێن تا کاتی ژەمەکە دێت، ئەوجا بیر ئەکەنەوە چی لێبنێن، بەڵام بەئاگاکان پێشەکی پلانی ژەمەکان دائەنێن، ئیتر ڕۆژانە بێت یان هەفتانە و دڵنیا ئەبنەوە لەوەی ئەو شتانەی بۆ ژەمە تەندروستەکان پێویستیانە، هەمووی بەردەستە؟

+ هەڵبژاردنی خواردنەکان

بخۆرە بێئاگاکان ئەو چرکەیە بڕیار ئەدەن کە خواردنەکە دێتە بەر دەستیان. ئەگەر شتێکیان بەدڵ بوو، ئەیخۆن. بەئاگاکان تێبینیی هەڵبژاردنی خواردنەکان ئەکەن پێش ئەوەی دەست بکەن بە خواردنیان، ئەوە لێک ئەدەنەوە ئایا ئەو

خواردنانــە بەکەڵکن بۆ ئامانجە تەندروســتییە درێژخایەن یان کورتخایەنەکانیان.

+ چۆن خواردن

بخــۆرە بێئاگاکان ســەیری تەلەڤزیۆن ئەکەن، ئەخوێننــەوە، بەپێوەن، بەدەم ڕێوە لێئەخــوڕن، تەلەفــۆن ئەکەن و یان هەر کارێکی تــری ڕۆژانە و ئەخۆن. بەئاگاکان بیریــان ئەخەنــە ســەر خواردنــەکان و واز لە هەمــوو کارێکی لاوەکــی دێنن، بۆ ئــەوەی تامــی خواردنەکــە بکەن و چێژ لە بــۆن و بەرامەکــەی وەربگرن و هەقی خۆی بدەنێ.

+ کاتبردن

بخــۆرە بێئــاگاکان ئەوەندەی یــەک و دوو تــەواوی ئەکەن. بەئاگاکان بەشــێنەیی ئەخــۆن، تامی هەمــوو تیکەیەک ئەکــەن، خواردنەکە بەتەواوی ئەجــوون، کاتیش ئــەدەن بە لەشــیان خواردنەکە بناســێت و کاردانــەوەی هەبێت.

+ چێژوەرگرتن.

بخــۆرە بێئــاگاکان گوێ نادەنێ تامی چی ئەدات، بەئــاگاکان تامی هەموو تیکەیەک ئەکــەن، ئــاگاداری بــۆن و بەرامــە، کوڵاو و نەکــوڵاو، تیژی و ســوێری، جوین و هەمــوو تایبەتییەکانی تــرن کە لەزەتی خواردنەکــە دیاری ئەکەن.

+ پابەندبوون بە لەزەتی سروشتی

بخــۆرە بێئــاگاکان شــەکر و خوێ ئەکــەن بە هەموو شــتێکەوە، بەئــاگاکان پەنا نابەنە بەر شــەکر و خوێ، بەڵکوو چێژ لە شــیرینی و بۆن و بەرامەی سروشــتی وەرئەگرن.

+ پێداگرتن لەسەر کاردانەوەی لەش بۆ خواردنەکان

بخۆرە بێئاگاکان گوێ نادەنە برسێتی و تێری. بەئاگاکان گوێ لەو پەیامانە ئەگرن لە سیستمی هەرسکردنیانەوە نێردراوە بۆ مێشکیان و ڕێز لە بڕیاری خۆرسکی جەستەیان ئەگرن دەربارەی برسێتی و تێری (ئەمە ئەزموونێکە لەوانەیە هەندێک کاتی بوێت تا فێری ئەبیت، لەبەر ئەوە نیگەران مەبە ئەگەر لە سەرەتاوە نەتوانیت کۆدەکانی ئەو پەیامانە بکەیتەوە).

دەست بکە بە ناسینی برسێتی.

ئەگەر تۆ بۆ چەند ساڵێک -یان لەوانەیە چەند دەیەیەک- لە بخۆرە بێئاگاکان بووبیت، ناڕەحەتە پێبزانیت کە هەستی برسێتی و تێری چۆنن. خواردن بەئاگاوە بەوە دروست ئەبێت ئەم هەستانە تاقی بکەیتەوە. ڕێگایەک بۆ ئەوە، ئەبێت واز لە خۆت بێنیت برسیت ببێ و مێشکی بدەیتێ بزانیت ئەو هەستە چۆنە. وەکوو تاقیکردنەوە، تۆزێک زیاتر لە کاتی ڕاهاتووی خۆت بمێنەرەوە بێ ئەوەی هیچ بخۆیت و چەند خولەکێک لێکی بدەرەوە هەستت چۆنە. لە ژوورێکی ئارامدا دابنیشە، بێ ئەوەی کەس بێزارت بکات و خۆت تەرخان بکە بزانە لاشەت چیت پێ ئەڵێت. بەئاگاوە هەستی گەدەی خاڵی و بێکاریی ورگت و هەستی هیچ نەخواردن و باریکبوونی ناوقەدت تاقی بکەرەوە. بە مێشک، هەموو لاشەت سکان بکە بەدوای نیشانەکانی تری برسێتیدا. هەست بە سەرئێشەی بەردەوام ئەکەیت؟ چاوت ڕێشکەوپێشکە ئەکات؟ بێئارامی و قسەت لەگەڵ ناکرێت؟ هەموو ئەم هەستانە لەوانەیە ناڕەحەت بن، بەڵام ئاماژەی جەستەیی برسێتین، باشتریشە بەسەرت بێن، بۆ ئەوەی بیانناسیت.

دوایی بچۆ بۆ چێشتخانە و ژەمێک بخۆ (باشترین کات ئەمە بکەیت، ئەو کاتەیە خۆت بەتەنیا لە ماڵەوە بیت، بۆ ئەوەی کاریگەریی لەسەر کاردانەوە جەستەییەکانت سفر بێت). بەشێنەیی بخۆ، بەردەوام ڕاستگۆیانە بەدواداچوون بکە هەست بە چی ئەکەیت. تێبینی بکە کە گەدەت هەست بە پڕبوون ئەکات

و بەتالیـی ورگـت خاو ئەبێتەوە، تێبینیی هەر گۆڕانکارییەک بکە بەسـەر لاشـەت و مێشـکتدا دێـت کاتێک لە برسـێتییەوە ئەچیـت بۆ تێری.

ڕۆژانـی دواتـر بـەردەوام بـە لـە چاودێریکردنی ئەم هەسـتانە، بـە تێپەڕبوونی کات زیاتـر شـارەزا ئەبیت لە ناسـینیان و جیاکردنەوەی برسـێتی لە تینوویتی و شـەکەتی و برسـێتی و عاتفی وەکوو پەسـتی و غەمبـاری و تەنیایی.

بەکارهێنانی ئاگایی مێشک بۆ دارشتنەوەی زەوقت

ئەمـەش هۆکارێکـی تر، بۆچـی خۆڕاهێنان لەسـەر ئەزموونی خواردنـی بەئاگا؛ هاوکاریـت ئـەکات لـە دابەزاندنـی کێشـدا. کە دەسـت ئەکەیت بـە پەیڕەوکردنی ڕەچەتـەی دکتـۆر و دەسـت ئەکەیـت بـە جێبەجێکردنـی هەمـوو ڕەچەتـە خۆراکییەکانـم، تـۆ بە شـێوەیەکی سروشـتیتر خـواردن ئەخۆیـت وەک لەوەی پێشـتر ڕاهاتووی لەسـەری. کاتێک واز لە شـەکر تێکردن، چەوریی ناتەندروست، گۆشـتی قوتـوو یان هـەر جـۆرە خواردنێکی تـری ئامادەکراو ئەهێنیـت، ئەچیتە سـەر جێگرتنەوەیـان بە جـۆرە خۆراکێک کە هیـچ ئامادەکردنێکیان بـۆ نەکراوە، وەکـوو سـەوزەوات، میوە، چەرەس، دانەوێڵە، نیسـک و نۆک، گۆشـتی فرێش و ماسی.

لـە سـەرەتاوە لەوانەیە ئـەم گۆڕانکارییە نامـۆ بێت بە هەسـتەوەری تامکردنت -خواردنـەکان لەوانەیـە جێی بێزاری بـن و بێز بکەیتەوە، چونکە تامی شـەکر و تامە تێکراوەکان و بۆن و بەرامەی سـاختەیان تیا نییە، بەڵام ئارام بگرە- بەڵێنت پـێ ئـەدەم بێ ئـەوەی خۆت پێـی بزانیـت، هەسـتەوەرەکانی تامکردنـت خۆیان ئاشـنای ڕێـگا تازەکـەی خۆراکخۆریـت ئەکەن، زەوقـت لە نـوێ دائەڕێژرێتەوە. خۆراکـی ڕاسـتەقینە لەوانەیـە تۆزێک بێتـام بێت لەچـاو خواردنە سـاختەکاندا، بـەڵام کـە واز لە هەموو خواردنێکی دروسـتکراو دێنیت و خۆراکـی بەئاگا بەکار دێنیـت بۆ ناسـینی تامـی تەواو و هەڵسـەنگاندنی بەهای خۆراکـی، زۆر نابات بە تام و بـۆن و بەرامە سروشـتییەکانیان ڕادێیت.

سەرلەنوێ دارشتنەوەی زەوقت، بەشێکی گرنگی ڕەچەتەی دکتۆرە. کاتێک تۆ ئەوە ئەکەیت، تۆ زیاتر توانای ئەوەت ئەبێت خواردنی بەتام و ناسک بناسیت، ئیتر پێویستت بە کوپە شەکر و مشتەخوێ نابێت بۆ ئەوەی تامی خواردن خۆش بکەیت.

+ پەیڕەوکردنی ڕەچەتەی دکتۆر؛ زەوقت دائەڕێژێتەوە، بۆیە ئەتوانیت بەڕاستی چێژ لە تامی هەموو خۆراکە سروشتییەکان وەربگریت.

چاوت بکەرەوە بەرامبەر خواردنی کوێرانە.

بەئاگایی لەوە زیاترە تەنیا بەئاگا بیت لەوەی ئەیخۆیت -بەڵکوو ئەوەش ئەگەیەنێت بەتەواوی ئاگاداری ئەوە ئەبیت ئەو خواردنانەی ئەیانخۆیت، چییان تیایە و ڕاستگۆ ئەبیت لەگەڵ خۆت دەربارەی ئەو کاریگەرییانەی کە لەوانەیە هەیانبێت لەسەر تەندروستیت.

پێچەوانەی بەئاگایی، خواردنی کوێرانەیە ئەوەیە -بۆ نموونە؛ کاتێک ئەچیتە ڕێستۆرانتێک، وا ئەزانی ئەو گۆشتەی داوات کردووە؛ دوانزە ئۆنسە، کەچی سێ ئۆنسە، یان کاتێک بە خۆت ئەڵێی ئەو ماسییە برژاوە، هیچ جیاوازیی نییە لەگەڵ پارچەیەکی سوورەوەکراوی لە داوودەرمان هەڵکێشراو.

هەندێ جار ئێمە خۆمان هەڵئەخەڵەتێنین دەربارەی خۆراک، درۆ لەگەڵ خۆمان ئەکەین دەربارەی ئەو خواردنانەی هەڵیانئەبژێرین، لاشەمان ڕاستییەکە ئەزانێت. بەهەرحاڵ، خواردنی بەئاگا مانای ئەوەیە لەگەڵ خۆت ڕاستگۆ بیت دەربارەی بڕ و پێکهاتەکانی خواردن و هەڵبژاردنەکان، واتە خاوەنی بڕیاری خۆت بیت، ئەو بابەتانە لەسەر بنچینەی ڕاستییەکان دەستنیشان کرابن نەک بەهەڵەدابردن. کاتێک لە ڕێستۆرانتێک داوای ماسییەک ئەکەیت، بزانە چۆن

ئامـاده کراوه. شـاگردەکە تاقی بکەرەوە، بزانە کە سـوور کراوەتـەوە چیی پێوە کـراوە -لێـی بپرسـە ئەکرێت هەر خۆی بەتەنیـا ببرژێت، بێ ئـەوەی هیچی پێوە بکرێـت یان لـە ڕۆندا سـوور نەکرێتەوە.

کاتێـک ڕاسـتییەکان تێئەگەیت، ئـەو بابەتـە هەڵئەبژێریت کە ئەیخۆیت. لەسـەددا سـەد لەسـەری جێگیر بە! ئەگەر ماسـییەکی برژاوت ویسـت، چێژی لێ وەربگرە و نمـرە بـۆ خـۆت دابنـێ تـا چەنـد هەڵبژاردنەکـەت ژیرانەیە (دەستخۆشـی لە خـۆت بکە بەوەی دەسـتێک بخەیتە سـەر سـنگت، نـەک پارچەیەک کێکـی پەنیر بخۆیـت). ئەگـەر جۆرێکـی تر ماسـیت بۆ پێشـنیار کرا، پەشـیمان مەبـەرەوە -گلەیـی لـە کەسـی تـر مەکە و خـۆت ڕازی بکـە بە چەنـد بۆچوونێکـی ورد کە ئـەوە هەڵبـژاردەی خۆتـە و نایگۆڕیـت، یان ڤیروسـیای لێ بکە و بـڕوا بێنە کە ماسـی هـەر چۆنێـک ببرژێـت و هـەر چۆنێک سـوور بکریتەوە و هـەر چییەکی پێـوە بکرێـت، ماسـی هـەر ماسـییە و ئەوەنـدە کار ناکاتە سـەر تەندروسـتی. ڕاسـتە، بـەڵام کاتێک بڕیـار ئەدەیـت داوای بکەیت، ئەبێت خۆت بـە خاوەنی ئەو هەڵبژاردەیـە بزانیت و کاتێـک ئەوەت کردووە، چـاوی خۆراکخۆریت بەتەواوەتی کـراوە بووە.

تـۆ ئازادیت -لە هەموو ژەمێکدا، لە هەموو سـناکێکدا هەڵبژاردن بەدەسـت خۆتە، بـە جۆرێک بخۆ کە هـاوکار بێت لە دابەزاندنی کێش و پتەوکردنی تەندروسـتی.

تاقیی بکەرەوە: خواردن بەئاگایی ئەزموون بکە.

دوای سـەردەمێک لـە ژیانـت بەبێئاگایـی خواردن، خواردنـی بەئاگا ئەزموونکردنـی ئەوێـت. ڕێگایەکـی ئاسـان هەیـە بۆ دەسـتپێکردن. پارچەیەکی چوارگۆشـەی بچـووک (نزیکەی نیوئۆنس) شـۆکۆلاتەی خەسـتی تـاڵ (نزیکـەی لـە سـەددا حەفتـای کاکاو بێـت)، بەئارامی دابنیشـە، کـەس نەبێت بێـزارت بـکات، زۆر بـەوردی بەئاگاییـەوە بیخۆ.

کاتێک کاغەزەکەی لێ ئەکەیتەوە، تێبینی هەموو وردەکارییەکانی ئەم ئەزموونە بکە -دەنگی بەرگەکەی و چرچبوونی، نەرمیی شۆکۆلاتەکە بە دەستەوە، هەستی هەستەوەرەکانی تامکردنت کە لیک ئەڕێژن.

نیوەی شۆکۆلاتە چوارگۆشەکە بخەرە سەر زمانت و تێبینی بکە هەستی چۆنە. وازی لێ بێنە بێ ئەوەی بیجوویت، بتوێتەوە تامی بە کرێم دەوڵەمەندییەکەی و نەرمییەکەی بکە. ئەو تامەی تێبینیت کرد، پێناسەی بکە -شیرینییەکەی، تاڵییەکەی، ڤانێلا، تامی بەهاراتەکەی، قاوە، هەتا ترشەمەنییش، هەموویان بەجیا لەسەر زمانتن.

هێواش دەست بکە بە جووینی چوارگۆشەکە و ببینە ئایا دەمت ئاو ئەکات؟ ئایا هەست بە خۆشی ئەکەیت؟ هەموو هەستەکانت چی ئاماژەیەک ئەنێرن بۆ تۆ دەربارەی شۆکۆلاتەکە؟ قووتی دە. چرکەیەک دانیشە بیر لە ئەزموونەکە بکەرەوە، ئینجا لەتەکەی تری بخۆ. لەو کاتەدا زەین بدەرە هەریەکێک لە هەستەکانت و تێبینی بکە تامی پارچەی دووەم چەند لە پارچەی دووەم جیاوازە. دوای کەمێکی تر ئەبینیت تامی ئەو شەکرەت بەسەردا تێناپەڕێت کە کراوەتە شۆکۆلاتەی شیر و بەئاسانی بۆت جیا ئەکرێتەوە کە شۆکۆلاتە تاڵەکە دەوڵەمەندترە (سوودە تەندروستییەکانیشی زیاترە).

ئەم ڕاهێنانە بۆ هەموو خواردنەکانی تریش ڕاستە -تورتەی بە سێو شیرینکراو، ماست بەسەر توێژەوە، شێلمی کوڵاو، بادەمی سوورەوەکراو. ئامانجی تۆ لە ئەزموونکردن بۆ ئەوەیە بەتەواوەتی ئاگادار بیت خواردنەکە تامی چی ئەدات و کاردانەوەی لەشت

و هەســتەوەرەکانی تامکردنــت چییــە. کــە زیاتــر بەئــاگا ئەبیــت، بە ڕێگایەکــی تەواو تــازە ئەزانیت ئــەو خواردنانە کامانەن کــە تۆ پێیان ڕازیــت. خواردنــی پارچەیەکی بچووکــی شــۆکۆلاتەیەک بەئاگاییەوە، زۆر بەلەزەتتــرە لــە خواردنی کیســەیەک نوقڵ بەبێئاگایــی تەواوی بکەیت.

بەئاگایــی وەکــوو ماســوولکە وایە تــا زیاتر بــەکاری بێنیــت، زیاتر بەهێــز ئەبێــت. لــە هەمــوو ژەم و ســناکێکدا بــەکاری بێنــە، ئەبینیت ســوودەکان چــۆن بەدوایــدا دێــن. هەتــا زیاتر بەئــاگا بیــت، ئەبینیت خواردنــەکان بەلەزەتتــر ئەبــن. دیســانەوە بــۆت دەرئەکەوێــت ئــەو خواردنــە سروشــتییانەی تــۆ جارێک لــە جاران وات هەســت ئەکرد بێتامــن، تامیــان لــێ ئەبارێت.

پێشبڕکێ نییە!

چەنــد جار چەند کاتژمێرێکت بەســەر بــردووە لە ئامادەکردنــی خواردنێکدا و بە چەنــد خولەکێــک خواردووتــە؟ یان ئەگــەر خۆت ئامــادەت نەکردبــێ، چەند جار ژەمێکــت بەپەلــە تــەواو کردووە کــە کەســێکی تر بــۆ ماوەیەکــی زۆر خەریکی بــووە؟ لەجیاتیی ئەوەی لەســەرخۆ بخۆیــت و تامی خواردنی دەســتی خۆت یان شــێفەکەی خــۆت بکەیــت، دوای ئــەو ماندووبوونــە زۆرە یەکســەر وەکــوو هار ئاودیــوت کردووە.

خواردنەکــەت تامی خۆشــترە و باشــتر تێر ئەخۆیــت ئەگەر لەســەرخۆ بیخۆیت -ئەمــەش بەشــێکی ترە لــە خواردنــی بەئاگایی. کاتێک بەشــێنەیی نــان ئەخۆیت، کات ئەدەیــت بــە خــۆت تامی ڕاســتی خواردنەکە بکەیت و ســوودی لــێ ببینیت.

لەسـەرخۆ خـواردن نەک هەر کاتی چێژوەرگرتن زیاد ئـەکات، بەڵکوو کار ئەکاتە سـەر بڕی ئەو خواردنەشی کە ئەیخۆیت.

سیسـتمی هەرسـکردنت و مێشـکت لـە ڕێـگای هۆرمۆنەکانی وەکـوو لیپتین و گریلیـن وتوویژ ئەکەن. هۆرمۆنەکان پێت ئەڵێن تۆ برسـیتە و کاتێک تێر ئەخۆیت ئامـاژەت ئەدەنـێ، بەڵام هۆرمۆنات کاتێکیان پێویسـتە تـا کارەکانیان ئەکەن.

ئەگـەر تۆ خێـرا و بێئاگایانـە بخۆیت، لەو کاتـەدا ئاماژەیەک ئەچێت بۆ مێشـکت ئیتر تۆ برسـیت نییە، چونکـە بەپەلە ئەوەندەت خواردن ڕەوانـە کردووە لەوانەیە زۆرتـر بێت لەوەی کە پێویسـتتە.

ئەگـەر لەسـەرخۆ و بەئاگایانـە بخۆیـت، هۆرمۆنەکانـت کاتـی تەواویـان هەیـە کارەکانیـان بێ هەڵە ئەنجام بدەن. کاتێک بڕێکی تەواو خواردنت لەبەر دەسـتدایە، ئەتوانـن ئـەو پەیامەیـان لە ڕێی تـۆوە پێ بگات کـەی تێرت خـواردووە و تۆش ئەتوانیـت دەسـت هەڵبگریـت بـێ ئەوەی هـەر چی کالۆریـی زیـادە هەیە هیچت نەهێشتبێتەوە.

چارەسەرێک بۆ ڕاستکردنەوەی ڕێژەی فریودەر

خواردنـی بەئاگایـی لـەوە دەرئەچێـت تەنیـا وشـیارکردنەوە بێـت لـەوەی چی ئەخۆیـت و ئایا سـوودی هەیە بۆ تەندروسـتیت. بۆ ئەوەی سـەرکەوتوو بیت لە دابەزاندنـی کێشـت، ئەبـێ ئاگاداری ئـەوەش بیت چەنـد ئەخۆیت.

بـا هەمـوو ئەو خواردنە پرسـوودانە بخۆیت کە من پێشـنیارم کـردوون و دوور بکەویتەوە لە خواردنە بێسـوودەکان، هێشـتا ناتوانیت چەند پاوەندێک لە کێشـت دابەزێنیـت و چەوریـی زیـادە بسـووتێنیت هەتا حسـابێک نەکەیت بـۆ گەڕانەوە بـۆ کالۆری. ئەوە هاوکێشـەیەکی ئاسـانە: کاتێک کالۆریی زیاتـر ئەخۆیت لەوەی ئەتوانیت بیسـووتێنی، کێشـت زیاد ئەکات. کاتێک کالۆریی کەمتر ئەخۆیت لەوەی ئەتوانیت بیسـووتێنیت. کێشـت کەم ئەکات.

مەسـەلەکە دەقاودەق ئـەوە نییە چەند کالۆری وەرئەگریت و چەند ئەسـووتێنی،

هەندێ خۆراک هەیە لە خۆراکی تر زیاتر بەشداری ئەکەن لە دابەزاندنی کێشدا. بۆ نموونە: توێژینەوەکان پێشنیار ئەکەن کاتێک تۆ بایی سەد کالۆری ناوکە توێکڵ ڕەقەکان (نەت) ئەخۆیت، دە بۆ پانزە کالۆری لە لەشتدا ون ئەبن بێ ئەوەی هەرس بن.

بەگشتی: تاکە ڕێگا بۆ ئەوەی کێشت دابەزێت، ئەوەیە کەمتر کالۆری وەربگریت لەوەی لەسەری ڕاهاتووی. بۆ ئەمەش ئەبێت بەتەواوی ئاگات لەوە بێت چەند ئەخۆیت، ئەبێت وات لێ بێت خۆت ببەستیتەوە بەوەی ببیت بە شارەزایەکی دیاریکردنی قەوارەی ژەم.

تۆ ناتوانیت بە سەیرکردن بە چاو؛ بڕی خۆراکەکان بخەملێنیت، لەبەر یەک هۆ، ئەویش ئەوەیە ئێمە ناتوانین ڕاست بین لە خەملاندنی ئەوەی چەندمان خواردووە. پارچەیەک گۆشت کە لەوانەیە بە چاو وا دیار بێت سێ ئۆنسە، بەڵام لەوانەیە چوار، پێنج هەتا شەش ئۆنس یان زیاتریش دەربچێ. نیوکوپ ئایسکرێم لەوانەیە نزیک بێتەوە لە نیولیتر، بەپێچەوانەشەوە، ئەوەی وا دەرئەکەوێت دوو کوپ زەڵاتەی سەوزە بێت، لە ڕاستیدا کوپێک یان کوپ و نیوێک زیاتر نەبێت.

بەردەوام بە و لۆمەی ئەم ڕێژە فریودەرە بکە سەبارەت ئەو ڕاستییەی بڕی پێکهاتەی خواردنەکان لە دوو دەیەی ڕابردوودا دەوڵەمەندتر بوون کە من مناڵ بووم، خواردنەکانی وەکوو: کولێرە، ناوساجی، پارچە پیزا، سۆدا، کولیچە، هەتا قوچەکی ئایسکرێمیش لە ئێستا بچووکتر بوون -من تەمەنیشم ئەوەندە نییە مانای ئەوە نییە نموونە ئەهێنمەوە بۆ ئەوەی ڕابردووت لەلا شیرین بکەم. ئەو کولێرەیەی ئێستا ئەیکڕیت، لەوانەیەی لە ڕاستیدا پێکهاتەکەی هێزی چوار نانی هەبێت. ئەو کیسە سەموونە پارچەپارچەکراوەی لە مارکێتێک ئەیکڕیت، سەیر ئەکەیت هەر چەند پارچەکان بچووک و تەنکن کە هەریەکێک لە ئێمە ئەتوانین دوو سێ پارچەی بەڕووتی لێ بخۆین کە پارچەی ئۆنسێک ئەبن، هەریەکێکیان هێزی نانێکیان هەیە.

ناوساجی خراپترە. من ناوساجیم دیوە باوەشێک پانە، ئەم ناوساجییانە هەریەکێکیان بەقەد دوو لوولە نوقڵ کالۆری و چەوریان تیایە.

حەزیـان لـێ بکەیـت یـان نەکەیت، بـۆ ئـەوەی کێشـت دابەزێنیـت، ئەبێت بڕی ڕاسـتەقینەی خۆراکـەکان بزانیـت و بەئـا گابیـت ئەبێت چەندیان لـێ بخۆیت، تۆ چەنـد ئەخۆیـت. بۆ ئـەوەی سـەرکەوتوو بیت، ئەبێـت جۆرێک سیسـتمی پێوان بـەکار بێنیت.

مـن کارم نییـە چ پێوەرێکـی پێـوان بەکار دێنـی، ئەتوانیت بە تـەرازوو یان کوپ یـان کەوچـک بیپێویت. ئەتوانیـت زانیاریت هەبێت قاپەکانی چێشـتخانەکەت چەند ئەگـرن. ئەتوانیـت بزانیت ئەو دانەوێڵەیەی لـە قوتووە شـینە گوڵدارەکەدایە هەتا ئـەو خەتـەی ژێـر گەڵاکـە بکەیتـە شـۆربایەک، ئەتوانیت بە مشـت یـان لەوێچ دیـاری بکەیـت -بـۆ نموونـە: ئۆنسـێک پەنیر پـڕ بە دەسـتی چەپتە، سـێو یان پرتەقاڵـی مامناوەنـد بەقەد مشـتەکوڵەیەکی خۆتە، یان بڕی چەرەسـی پێویسـت پـڕ بـە هەردوو دەسـتتە، یان ئەتوانیت ژمـارە بەکار بێنیت، بۆ نموونە: ئۆنسـێک لەو فاسـۆلیایەی کڕیومە، چـل دەنکە.

بێگومـان ئەتوانیـن سـەیری لەیبڵـی کاڵاکەش بکەیـن، ئەویـش ئەتوانێت جۆرێک پێـوەرت بۆ دیـاری بکات.

هـەر چییـەک ئەکەیـت، تەنیا دڵنیـا بە ڕاسـتگۆیت لەگەڵ خۆت. ئەگەر مشـتت پڕ بکەیـت بە شەسـت دەنک فاسـۆلیا بە حسـابی چل دەنـک، ئەوا لە سـەددا پەنجا کالۆری لەسـەر خـۆت زیاد ئەکەیت، بـەوەش تەنیا خـۆت ئەخەڵەتێنیت.

سناکخۆری بەئاگا

ڕێـگادان بـەوەی لەنێوان ژەمەکاندا ئەوەندە برسـیت بێ بێتاقەت بیت، نیشـانەی کارەسـاتە لـە خۆراکخۆریدا، لەبەر ئەوەیە سـتاتپلان ڕۆژی سـناکێکی داناوە کە ئەتوانیـت هـەر کاتێک ویسـتت؛ بیخۆیت لەنێوان هەر کام لـە دوو ژەمەکاندا بێت، نێـوان بەیانی و نیـوەڕۆ، نیوەڕۆ و ئێـوارە و دوای نانخواردنی ئێوارەش.

خواردنـی سـناکێکی بچووکی تەندروسـتی فرە پێکهاتە لەنێـوان ژەمەکاندا وزەت زیـاد ئـەکات، یارمەتیت ئەدات بەردەوام بیت لەسـەر ژەمپلانەکانت و تەواوکەری

پێویستییە خۆراکییەکانی ڕۆژانەت بێت، وەک: ڕیشاڵ، پرۆتین، ڤیتامین و پێویستییە خۆراکییە گرنگەکانی تر.

خواردنی بەئاگای سناک یارمەتیی ئەوەشت ئەدات ئاستی شەکری خوێنت جێگیر بێت و دوورت ئەخاتەوە لەوەی کاتێک برسیت ئەبێت، زۆر و زیاد لە پێویست بخۆیت.

کلیلی سناکی ژیرانە ئەوەیە هەڵبژاردەکانت بەئاگایانە بێت. سناک مانای ئەوە نییە ئیشی هەویر و ئایسکریم و کێک و کیسەیەک چپس بخۆیت، مانای ئەوەیە برێکی شیاو خواردنێکی تەندروست بەچێژەوە بخۆیت.

سناکی کاریگەر عادەتەن ئەوەیە پێک بێت لە خواردنی کاربۆهیدراتی ئاڵۆز و پرۆتینی خاڵی. ئەم تێکەڵەیە وزەیەکی دەستبەجێت ئەداتێ و هەندێک سووتەمەنییشت بۆ ئەکاتە تانکییەکەتەوە بۆ دواتر. پرۆتین و کاربۆهیدراتی ئاڵۆز بەیەکەوە یارمەتیت ئەدەن تێر بیت و ئازارەکانی برسێتی ڕاو بنێیت.

هەموویت لەیاد بێت.

کە بەردەوام ئەبیت لەسەر باقیی ڕەچەتە خۆراکییەکانم، لەبیرت نەچێت چەند بۆت ئەکرێت مێشکت کراوە بێت، ئاگاداری ئەوە بە، نەک هەر چی و چۆن ئەخۆیت، بەڵکوو ئاگاداری ئەو خۆراکانەی پێشووش بە کە لەوانەیە وازت لێ هێنابن و پێویستیان بە پیاچوونەوە هەبێت.

چاوکردنەوە زۆر بەوشیارییەوە دەربارەی کاریگەریی خۆراک لەسەر تەندروستی و ژیانت، وات لێ ئەکات ئاسانتر بێت بۆ تۆ هەڵبژاردنەکانت دیاری بکەیت لە ئێستا و ڕۆژانی داهاتووشدا.

ڕەچەتەی خۆراکی ژمارە دوو:
پڕۆتین بەکار بێنە ئیشت بۆ بکات.

تا ئێرە لەوانەیە تێبینیت کردبێت پڕۆتین بەشێکی گرنگە لە سیستمی خۆراکخۆریی دکتۆر، هەموو سناکەکان و ژەمپلانەکانی ستاتپلان و بووژانپلان و تەمەنپلان پڕۆتینیان تیایە. لە ڕاستیدا هۆکارێکی گرنگ هەیە بۆ ئەمە: پڕۆتین ئەوەندە کەرەستەیەکی کاریگەرە لەسەر دابەزینی کێش، لەوانەیە بڕوا نەکەیت -ئەگەر بزانیت چۆن بەکاری بێنیت.

کاتێ کار دێتە سەر دابەزینی کێش، پڕۆتین توانای هەیە، خۆراکخۆریی دکتۆریش وا دیزاین کراوە ئەو توانایە بخاتە ژێر بار.

من مەبەستم چییە کاتێک باسی ئەوە ئەکەم پڕۆتین کار بۆ تۆ بکات؟ من ئاماژە بەو ڕاستییە ئەکەم پڕۆتین بەسوودترین کەرەستەیە بۆ هەوڵەکانی دابەزاندنی کێشت ئەگەر لە ڕێگای سیستمێکی هاوسەنگ لە خۆراکخۆریی خۆتدا بەکاری بێنیت. تۆ نابێت بیکەیت بە ئاهەنگی خواردنی گۆشت و هێلکە و خواردنە پڕ پڕۆتینەکانی تر هەر کاتێک هەستت کرد حەزت لێیەتی -ئەوە هۆکارێک نییە بۆ تەندروستییەکی باشتر.

هەمووی ئەگەڕێتەوە بۆ هاوسەنگی. تۆ ئەتوانیت باشترین کۆنترۆڵی کێشت بکەیت بە خۆگرێدان بە پڕۆتینەوە، دڵنیا بیت لەوەی بڕێکی هاوسەنگی پڕۆتین ئەخۆیت لەگەڵ خواردنی باشترین خۆراکە پڕۆتینییەکان و تۆ بە کاریگەرترین ڕێگای بەردەست؛ کاتی دروستیان بۆ دائەنێیت.

ئەمە نموونەیەکە من مەبەستم چییە: بێگومان من پێشتر باسی گرنگیی نانخواردنی باشی بەیانیانم کرد، بەڵام مەسەلەکە شتی لەوە زیاتری تیایە. تەنیا ئەوە نییە تۆ نانی بەیانیت خواردووە، بڕی پڕۆتینی ئەو یەکەم ژەمەت لە ڕۆژدا؛ جیاوازییەکی گەورە دروست ئەکات.

ساڵی 2013، لێکۆڵینەوەیەک لە "گۆڤاری ئەمەریکی بۆ خۆراکخۆریی کلینیکی" بڵاو کرایەوە. لێکۆڵەرەکان سەیری کاریگەریی نانخواردنی پڕۆتین بەرزی

بەیانیـان کـرد لەسـەر برسـێتی و سـناکخۆری. هەندێک لـە بەشـدارەکان نانی بەیانـی بـە پرۆتیـن دەوڵەمەندیان خوارد (سـی و پێنج گرام پرۆتین، سـێ سـەد و پەنجـا کالـۆری)، هەندێکی تر پرۆتین مامناوەندیان خوارد (سـیانزە گرام، سـێ سـەد و پەنجـا کالـۆری)، هەندێکی تریـان بێ پرۆتیـن (یان هیـچ خۆراکێکی تر، چونکـە نانی بەیانییـان نەئەخوارد)، پـڕ پرۆتین و پرۆتیـن مامناوەندەکان هەمان بـڕی چەوری و ڕیشـاڵ و شـەکر و کالۆرییـان وەرگرتبوو.

نانـی بەیانیـی دەوڵەمەنـد بـە پرۆتینەکـە؛ باشـترین بـوو، بـە بـەراورد بە دوو گرووپەکـەی تـر، ئەمان ڕایانگەیاند بـە درێژیی ڕۆژەکە تێرتر و درەنگ برسـێتر بـوون، کەمتریش ئـارەزووی هیچ خۆراکێکی تریان کـردووە. هەروەها کەمتریش پەنایـان بردووەتـە بـەر سـناکی ئێوارانـی زۆر شـیرین و خۆراکـی چەوریـی بـەرز –ئەمـە بەڵگـەی ئەوەیە نانـی بەیانیی دەوڵەمەنـد بە پرۆتین لـە ڕۆژەکەدا بەرهەمی باشـی دا بەدەسـتەوە. لێکۆڵینەوەی تر بۆیان دەرکەوت خەڵک کێشـیان زیاتـر دائەبـەزێ و بـەردەوام ئەبن لەسـەری و کاریگەرتر ئەبێـت ئەگەر هەموو ژەمێکیـان پرۆتینی تیا بێت و ئەو سـناکە بخۆن کـە خۆراکخۆریی دکتۆر دیاریی کردووە.

ئامۆژگارییەکی نابەجێ

چەندیـن سـاڵە ئێمە پێمان ئەوتـرێ خۆتان لە هێلکـە دوور بخەنەوە، بـۆ ئەوەی لـە کۆلیسـترۆڵەکەی بـەدوور بین، بـەڵام ڕاکە گـۆڕا بۆ ئـەوەی بە جۆرێکی ترە. ئەو خەڵکانەی نەخۆشـیی دڵ و شـەکرەیان نییـە و کۆلیسـترۆڵیان بـەرز نییـە، ئەگـەر ڕۆژی هێلکەیـەک بخۆن، دەرکەوتـووە کاریگەریـی نەرێنی نییە لەسـەر تەندروسـتیی دڵیان.

ڕاسـتە زەردێنـەی هێلکـە بڕێکـی زۆر کۆلیسـترۆڵی، تیایـە بـەڵام سـەرچاوەیەکی باشـە بۆ پرۆتین و چەند جۆرێـک ڤیتامین "بی"یەکان

و کۆلیـن و ڤیتامیـن دی و ڤیتامیـن ئـی، ئەکەوێتـە سـەر ئـەوەی مریشـکەکەی هێلکەکـەی کردووە؛ چیی دەرخـوارد دراوە، هێلکە جگە لـەوەش ئەکرێـت سـەرچاوەیەکی باش بێت بۆ ترشـەڵۆکی چەوریی ئۆمیـگا سـێ و لۆتین کـە یارمەتیی تەندروسـتیی چـاو ئەدەن.

مـن هێلکـەم خۆش ئەوێـت نەک لەبـەر ئـەوەی ڕەگـەزی خۆراکی باشـی تیایـە، بۆ کەسـانی وەکـوو من کە حـەزم لە خۆراکـی گیایی سروشـتی نییە، هێلکە بارهەڵگرێکی باشی گواسـتنەوەی سەوزەکانە، مـن ئەوەنـدە گەمـژە نیم سـوودی سـەوزە کاڵـەکان نەزانـم، بەڵام کاتێـک ئەیانخـۆم کە لە هێلکـە و ڕۆنێکی تێکەڵاو لـە هێلکەی تەواو و سپێنەی هێلکەدا شـاردرابنەوە.

هێلکەی مریشـکێک هەڵبژێرە کە دانی ئاڵفـی گیایی بێ ئەنتی بایۆتیکی درابێتـێ. خۆت ڕابێنە لەسـەر ڕۆژی تەنیا زەردێنەیـەک یان هەفتەی سـێ زەردێنـە، ئەگـەر نەخۆشـیی دڵ و شـەکرەت هەیـە. نازانیـت بەتـەواوی هـۆی چییە، بـەڵام لێکۆڵینەوەکان لەسـەر ئەو کەسـانەی شـەکرەیان هەیـە؛ دەریانخسـتووە ئەوانـەی هێلکـە کەمتـر ئەخۆن، کەمتـر تووشـی نەخۆشـیی دڵ ئەبـن. پێویسـتمان بـە لێکۆڵینەوەی زیاتـرە، بـۆ ئـەوەی پەیوەندییەکەمـان بـۆ ڕوون بێتـەوە –یان هەر ئەوەیـە–، لـە کاتی ئێسـتادا ئێمە لەسـەر ئـەو ڕاسـپاردەیە ئەڕۆین، چونکـە لـەوە باشـترمان لەبەر دەسـتدا نییە.

ئەو توانایەی لەپشت پرۆتینەوەیە.

ئاشـکراکردنی تەواو: ئێمە بەتەواوی نازانین بۆچـی پرۆتین یارمەتیی دابەزاندنی کێـش ئـەدات، یەکێک لە هـۆکارەکان ئەوەیـە کاریگەریی هەیە لەسـەر کارکردنی



گریلین کە ناسراوە بە هۆرمۆنی برسێتی و لیپتن کە ناسراوە بە هۆرمۆنی تێربوون -لەبەر ئەوەیە خەڵک حەزی لە خواردنی پرۆتینە لە هەموو ژەمێکدا، چونکە زیاتر هەست بە تێری و کەمتر بە برسێتی ئەکەن دوای چەند کاتژمێرێک لە نانخواردن، بە پێچەوانەی ئەو کەسانەوە کە ڕەزیلی ئەکەن لە خواردنی پرۆتینندا. لە ڕاستیدا پرۆتین تێرکەرترە لە چەوری و کاربۆهیدرات.

لێکدانەوەیەکی تر بۆ هاوکاریکردنی پرۆتین لە دابەزاندنی کێشدا، ئەوەیە توانای جێگیرکردنی ڕێژەی شەکری هەیە لە خوێندا. کاتێک تۆ ژەمێکی کەم پرۆتینی زۆر کاربۆهیدرات ئەخۆیت، یەکسەر دوای خواردنەکە شەکرەکەت بەرزتر ئەبێتەوە.

ئەوەی بەرز ئەبێتەوە، ئەبێت نزمیش بێتەوە. بۆ شەکری خوێنیش زۆر نابات، چەند بەخێرایی بەرز بووەتەوە، ئەوەندەش بەخێرایی دابەزێتەوە. کاتێک ڕێژەی شەکر دائەبەزێت، زەنگی ئاگارکردنەوەی سیستمی کوێرەڕژێنەکانیشت دائەبەزێت. هۆرمۆنەکان بە مێشکت ئەڵێن خواردنی زیاتر پێویستە بۆ پاراستنی ئاستی شەکر، پێش ئەوەی بە خۆت بزانیت بە ماوەیەکی کەم دوای ئەوەی نانت خوارد لە چێشتخانەکە؛ ئەگەڕێیت بەدوای سناکێکدا.

شتێکی جیاواز ڕوو ئەدات کاتێک ژەمێکی تێرپرۆتین ئەخۆیت. لەجیاتیی

قەڵەمباز، ڕێژەی شەکری خوێنت وردە وردە بەرز ئەبێتەوە، ڕێگا ئەدات بە سیستمی کوێرەگلاندەکانت بە ڕێکردنێکی سروشتی ئەرکەکەی ئەنجام بدات لە دابینکردنی وزە بۆ هەموو تاکە شانەیەکی لەشت. بەبێ بەرزبوونەوەی دراماتیکی، نزمبوونەوەی دراماتیکی بوونی نییە. مانای ئەوەیە وشیارکردنەوەی بەپەلەی هۆرمۆن نییە پێت بڵێ خێرا شتێک بخۆ، مانای ئەوەیە ئارەزوویەکی بەپەلەت نییە دۆنەتێکی جەلی یان کێکێکی شۆکۆلاتە بخۆیت.
بێ ئەو بەرزبوونەوەی شەکر و ئارەزووکردنە بەردەوامە، تۆ ئەتوانیت لە ژەمەکانی دواتردا چارەی بکەیت، بێ ئەوەی تانکییەکەت پڕ بکەیت لە وردەخواردنی زیادە.

بەڵێنەکانی تری پرۆتین

خواردنی ژەمی دەوڵەمەند بە پرۆتین؛ سوودی تریشی هەیە، وەک ئەمانە:

+ پرۆتین دژی ورگ

پرۆتین یارمەتیی سووتانی چەوری ورگ ئەدات. لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە ئەو کەسانەی خواردنی پڕ پرۆتین ئەخۆن، زیاتر چەوریی ورگ ئەتوێننەوە بە بەراورد بەوانەی خوارنی کەم پرۆتین ئەخۆن با هەمان کالۆرییشیان تیا بێت.

+ ماسوولکە دروستکەر

پرۆتین یارمەتیی پارێزگاری ماسوولکە ئەدات. کاتێک کێشت دائەبەزێت، کالۆریی کەمتر وەرئەگریت لەوەی پێویستتە کە لەشت ناچار ئەکات چەوریی بسووتێنێت بۆ دابینکردنی سووتەمەنی. کاتێک ژەمێکی کاربۆهیدرات بەرز ئەخۆیت، لاشەت زیاتر بەرەو ئەوە ئەچێت لەجیاتیی چەوری، ماسوولکە بەکار بێنێت بۆ کۆکردنەوەی سووتەمەنی. بەڵام خواردنی دەوڵەمەند بە

پرۆتین، ماسوولکەکانت ئەپارێزێ و لەشت هان ئەدات چەوری بەکار بێنێت بۆ سووتان وەک لەو ماسوولکانەی بەناڕەحەت دروستت کردوون.

+ چاکبوونەوەی خێرا

پرۆتین خۆراکێکە کە هەموو بەشێکی لەشت پێویستیەتی. پرۆتین بەشداریی پێگەیشتن، گەشەکردن، کارکردنی تەندروستی هەموو خانەیەکی جەستەت ئەدات لە پێست و ماسوولکە و ئەندام و ڕژێنەکان، هەروەها یارمەتیی سیستمی بەرگریی لەشت ئەدات گاریگەرتر کار بکات.

+ شریتی چاودێری

دڵیشت سوود لە پرۆتین وەرئەگرێت، خواردنی ژەمی تێر لە پرۆتینی سادە. لێرەدا مەبەستم خواردنی پارچەیەک گۆشتی چەور نییە یان ژەمێک گۆشتی لەقوتوونراو نییە، بەڵکوو سەرچاوەیەکی پرۆتینی سادەی تەندروست، سوودی هەیە بۆ ڕاگرتنی ئاستی پرۆتینی خوێنت.

خواردن لە دەریا وەربگرە.

یەکێک لە خواردنە نایابەکانی سەرچاوەی پرۆتین، خۆراکی دەرياییە -بەتایبەتی ماسی و گوێچکەماسی کە ترشی چەوریی "ئۆمیگا سێ"یان تیایە کە جۆرێکە لە چەورییە فرە تێرەکان و ئاستێکی فراوانی هەیە لە سوودە تەندروستییەکان. ئۆمیگا سێکان وا ناسراون مەترسییەکانی تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ کەم ئەکەنەوە، تەندروستیی مێشک بەهێز ئەکەن و یارمەتیی تەندروستیی چاو ئەدەن، لێکۆڵینەوەکانیش بەردەوامن بۆ دۆزینەوەی سوودی زیاتر.

زوربەی زۆری ماسییەکان ئۆمیگا سێیان تیایە و بەشێکیان ڕێژەکەیان بەرزە وەک ماسیی ڕووبار، سەلمون (حەوز و سروشتی)، ماسیی دەریایی، تونە

(پەرەکـە شـین بـە پلـەی یـەک و دوای ئەویـش لەقوتوونـراوی ورد و سـپی)، سـەردین، ماسـیی شمشـێرلووت و سـەلمونی بەڵەک و (گوێچکەماسی و مەحار و گرووپـی بـێ بڕبڕەکان) بۆ دەسـتکەوتنی ئەو ئۆمیگا سـێیەی پێویسـتتە، من پێشـنیار ئەکـەم هەمـوو هەفتەیـەک بـە لایەنـی کەمەوە هەشـت ئۆنس ماسـیی دەوڵەمەنـد بـە ئۆمیگا سـێ بخۆیت.

تەنیا خراپیی خواردنی دەریایی ئەوەیە کە هەموو ماسییەکان و گوێچکەماسییەکان بڕێـک مـاددەی ژەهریـان تیایە بە شـێوەی جیوە. بۆ کەسـانێک سـکیان نەبێت، خواردنـی بڕێکـی مامناوەند لـە هەموو جـۆرە خواردنە دەریاییـەکان هۆکارە بۆ کەمێـک مەترسـیی تەندروسـتی، جگە لـەوەش زۆریـی ڕێژەی جیوە، بەئاسـانی ئـازاری سیسـتمی مێشـک ئەدات لە منداڵـی ورد و کۆرپەلە لە سـکی دایکیدا.

بۆ سـنووردارکردنی مەترسـیی جیـوە، ئیـدارەی دەرمان و خۆراکـی ئەمەریکی ئامۆژگاریـی ئـەو کەسـانە ئـەکات کە سـکیان هەیە، یـان گومان ئەکەن سـکیان هەبێـت، دایکانی شـیردەر و منداڵـی ورد کە:

+ لـە خواردنـی ئەو جۆرە ماسـییانە دوور بکەونەوە کـە ڕێژەیەکی بـەرز جیوەیان تیایـە، وەک ئەوانەی پێشـتر دیاریمان کرد.

+ خواردنـی ماسـییەکانی کەم جیوە کـەم بکەنەوە بـۆ دوانزە ئۆنس لـە هەفتەیەکـدا. هەندێک لەو کەم جیوە ناسـراوانە بریتیـن لە ڕۆبیان و تونـەی وردی لەقوتوونراو، سـەلمون و لووتەوبزە.

+ کەمکردنـەوەی خواردنی تونەی سـپی کە جیـوەی لە تونەی ورد بەرزترە، بۆ شـەش ئۆنس لـە هەفتەیەکدا.

+ پـرس بـە شـارەزایانی ناوخۆیی بکـە دەربارەی ئەو ماسـییانەی لەلایـەن خێـزان و برادەرانـەوە لـە گۆمـەکان و ڕووبارەکانـدا ڕاو ئەکرێـن دەربارەی بوونی جیوە (چونکە هەندێک لە ماسـییەکانی ئاوە سـازگارەکانیش جیوەیـان تیایە)، ئەگـەر ڕێگری نەبوو، هەتا شـەش ئۆنـس لە هەفتەیەکدا بخۆ لەو ماسـییانەی لە ئاوە سـازگارەکاندا ڕاو ئەکرێـن، بەڵام لـەو هەفتەیەدا هیـچ جۆرە ماسـیەکی تر مەخۆ.



ئەبێت چەندە پڕۆتین بخۆین؟

لــە سیســتمی خۆراکخۆریی دکتۆردا هەتا یەک لەســەر ســێی کالۆریــی ڕۆژانەی تــۆ لە پڕۆتینی گۆشــت، پەلــەوەر، خواردنــی دەریایی، فاســۆلیا، بەزالیــا، هێلکە، شــیرەمەنی، نەتەکان و ناوکە و برێشــکەوە دێت. بڕی هاوســەنگ لەمانە، هەموو ئەو ســوودانەی پڕۆتینت پێ ئەبەخشێ لەجیاتیی هەموو خواردنە دەوڵەمەندەکانی تۆ پێویســتتە، بە چەوریی تەندروســت و کاربۆهیدراتــی موعەقەدەوە.

هەندێ سیســتمی خۆراکخۆری داوای پڕۆتینی زیاتر لەوە ئەکات، بەڵام ئەوەندەی پەیوەندیی بە بۆچوونی منەوە هەبێت، بەڕاســتی نازانم! ئاســتی پڕۆتینی بەسوود بــۆ دابەزینــی کێش، لەنێوان ســی بۆ ســی و پێنج لە ســەددایە. بەئاســانی دیارە خۆراکخۆریــی پڕۆتینی ســوپەربەرز ســوودی نییە، بەتایبەتی لەبــەر ئەوەی زۆر کەمــن لــە میوە و ســەوزە و دانەوێڵــە ڕووتــەکان و هەموو ئــەو خۆراکانەی تر کــە پێیــان ئەژییت و ئەتوانن یارمەتیمان بدەن بە تەندروســت باشــی بمێنینەوە.

زیــادەڕەوی لــە پڕۆتینــدا ئەبێتــە هــۆی بارگرانی لەســەر گورچیلە، هــەر چەندە ئەوە تەنیا کێشــەی ئەو کەســانەیە کە نەخۆشــیی گورچیلەیان هەیــە، یان هەندێ کێشــەی تەندروســتیی تر کــە پەیوەندییان بــە میتابۆلیزمی پڕۆتینــەوە هەیە.

پرۆتین لە خۆراکدا

سەرچاوەی پرۆتین	پرۆتین بە گرام
یەک کوپ شیر	8
یەک کوپ شیری سۆیا	6-8
یەک هێلکەی گەورە	6
سپێنەی یەک هێلکەی گەورە	4
نیوکوپ پەنیری لادێ -کەم چەوری	12-15
سێ ئۆنس تونەی قوتوو -وشک	22
یەک ئۆنس بەزالیا	7
یەک ئۆنس بادەم	6
دوو کەوچکی چێشت کەرەی بەزالیا	7
یەک ئۆنس پەنیری شیدار	7
سێ ئۆنس گۆشت	21
هەشت ئۆنس ماستی سروشتیی کەم چەوری	14
نیوکوپ فاسۆلیای کوڵاو (ڕەش و سپی... تاد)	7-8
نیوکوپ نیسکی کوڵاو	9
نیوکوپ نۆک	6
چارەکەکوپێک حومس	5
یەک کوپ شیری بادەم بێ شەکر	1
یەک ئۆنس لۆبیای کوڵاو بە پەلکەوە بەبەستوویی	3
سێ ئۆنس مریشکی برژاو یان سنگی قەل	24-27
سێ ئۆنس گۆشتی لاپەڕ	25
سێ ئۆنس سەلمونی کوڵاو	18-21
سێ ئۆنس هەویری سۆیای هەڵفلیقاو	6-13

پرسیار: ئەتوانم شیری بادەم یان شیری گوێزی هیندی لەجیاتیی شیری مانگا بەکار بێنم؟

وەڵام: شـیری بادەم و شیری گوێزی هیندی وەکوو شتێکی باو بوون بـە جێگـرەوەی شـیری سروشـتی، تامی خۆشـترە بیکەیت بەسـەر دانەوێڵـەدا یـان لەگەڵ قاوە تێکەڵـی بکەیت یان بیکەیتە شـەربەتەوە. من هەمیشـە تێکەڵـی شـەربەتیان ئەکـەم وەک خواردنەوەیەکی کەم کالۆریی خۆشـتام. ئەڵێن پڕۆتینـی کەمە، لەبەر ئەوەشـە نەخراونەتە لیسـتی نانـی بەیانی یان سـناکی پڕۆتینەوە.

ئەگـەر شـیری بادەم یان شـیری گوێزی هیندیت خـواردەوە، دڵنیا بە لەوەی هیچی تێکەڵ نەکراوە و شـیرین نەکراوە، چونکە بەسروشـتی کالۆرییـان کەمتـرە (سـێ کالۆری بۆ کوپێک شـیری بـادەم و چل و پێنـج کالۆری بـۆ کوپێک شـیری گوێزی هینـدی)، کەواتە ئـاگاداری شـیری برنجیش بە، چونکـە کاربۆهیدراتی زۆرە.

ئەی چی لە بارەی گۆشتی سوورەوە؟

لەگـەڵ ئـەوەدا شـتێکی باشـە خواردنەکـەت تـۆزی گۆشـتی وڵاخ یان گۆشـتی حەیوانی تیا بێت، بەڵام باشـترە پشـت بە گۆشـتی پەلەوەر، ماسـی، شـیرەمەنی، نەت و پاقلەمەنییەکان ببەسـتیت، بۆ ئەوەی بەشـی شـێرت لە پڕۆتینی پێویسـت بۆ لەشـت دەسـت بکەوێت.

ژمارەیـەک لێکۆڵینەوە بۆیـان دەرکەوتووە ئەوانەی کە بەزۆری گۆشـت ئەخۆن، تەندروسـتییان بەقـەد ئەوانـە بـاش نییـە کە گۆشـت کـەم ئەخۆن. بـۆ نموونە: لـە هارڤـارد لـە لێکۆڵینەوەیەکدا کە سـاڵی 2012 بڵاو کراوەتەوە، مامۆسـتاکان

بۆیـان دەرکـەوت زۆر خواردنـی گۆشـت؛ پەیوەندیـی ڕاسـتەوخۆی هەیـە بـە مەترسـیی مردنەوە، بە هۆی نەخۆشـییەکانی دڵ و شـێرپەنجە و هەندێکی تریش. لێکۆڵینەوەکە دیسـان خسـتوویەتیە ڕوو کە خواردنی گۆشـتی پەلەوەر، ماسـی، شـیرەمەنی، نەت و پاقلەمەنییەکان لەگەڵ گۆشتی سـووردا، مەترسییەکانی مردن بە هـۆی نەخۆشـییە چاوەڕوانکراوەکانـەوە کەمتر ئەکات.

لێکۆڵینەوەکـە لەگـەڵ ١٢٠٠٠٠ کـەس لـە ژن و پیـاو بـۆ ماوەی 28 سـاڵ، بۆی دەرکەوتـووە ڕۆژانە خواردنی گۆشـتی سـووری پێشـتر ئامادەنەکـراو (نزیکەی قەوارەی دەسـتەیەک کاغەزی یاری)، بووەتە هـۆی زیادکردنی 13%ی ئەگەری مەترسـیی مردن لە مـاوەی لێکۆڵینەوەکـەدا، هەروەها ڕۆژانە خواردنی گۆشـتی سـووری ئامادەکـراو، بـۆ نموونـە؛ هـۆت دۆگ و سـوورەوەکراوەکان، ئەگەری مەترسـیی مردنی 20% زیاتـر کردووە.

لێکۆڵینەوەیەکـی تر بۆی دەرکەوتووە خواردنی گۆشـتی سـوور، پەیوەندیی هەیە بە تووشـبوون بە نەخۆشیی شـەکرەوە لە جۆری دوو.

چی لەپشـت ئـەم هەموو مەترسـییانەوەیە؟ بەگوێـرەی توێژینەوەکان، گۆشـتی سـوور بەتایبەتـی ئامادەکراوەکـەی، پێکهاتەگەلێکـی تیایـە کـە پەیوەندیـی ڕاسـتەوخۆیان هەیە بە تووشـبوون بـە نەخۆشـییە درێژخایەنەکانـەوە، وەکوو نەخۆشـیی دڵ و دەمـارەکان و شـێرپەنجە. ئەمانـە ئاسـنیان تیایـە (بەتایبەتـی جۆرێـک کـە پێـی ئەڵێـن ئاسـنی هیـم چەوریی تێـر، سـۆدیۆم، نیتـرات لەگەڵ هەنـدێ جیناتی دروسـتکەری شـێرپەنجە کە لە کاتی کوڵاندا دروسـت و چالاک ئەبن).

بـەڵام پەلـە مەکـە –زۆر لەمە زیاتـری بەدەمەوەیـە. ئەو مەسـەلەیەی کە گوایە گۆشـتی سـوور بۆ ئێمە بەسـوودە، بـەم دواییانە مشـتومڕی زۆری لەسـەرە. بەڵـێ، ئـەو لێکۆڵینەوانەی ڕابردوو وەکـوو ئەوەی هارڤارد کە باسـم کرد، ئەڵێن پەیوەندییەکـی زۆر ڕاسـتەوخۆ هەیە لەنێوان گۆشـتی سـوور و تووشـبوون بە کۆمەڵێـک نەخۆشـی، بـەڵام کە بیـر لەو هەموو گۆشـتە سـوورە ئەکەیتـەوە لە مـاوەی ئـەو لێکۆڵینەوانەدا خوراوە، تووشـی سەرسـوڕمان ئەبیـت. گەورەترین کێشـەی گۆشـتی سـوور هەر ناگەڕێتـەوە بۆ ئەوەی چەندمان گۆشـتی سـوور

خـواردووه، بـەڵام لـە جۆری ئەو لـەوەڕ و ئالفەدایـە کە دراوە بـەو ئاژەڵانە.
وەکـوو باو و پێشـبینیی ئـەو وڵاخ و ئاژەڵانە گیا ئەخۆن، لـە ماوەی چەند دەیەی ڕابـردوودا ئالفی ئاژەڵ لە گەنمەشـامی دروسـت ئەکرا. لە ڕاسـتیدا زۆر کێڵگەی بەخێوکردنـی ئاژەڵ پاشـماوەی ئـەو خواردنانەی بـۆ مرۆڤ دروسـت ئەکرێن؛ ئـەدەن بـە ئاژەڵەکانیان، ئەمانە لەوانەیە پاشـماوەی ئیشـی هەویر و پاشـماوەی بەرهەمی لە پەتاتە دروسـتکراو و نیشاسـتەی چارەسـەرنەکراو و پاسـتا و هەتا شیرینییشـیان تیـا بێت، ئەم خوردنانـە بەخێرایی ئاژەڵەکان قەڵـەو ئەکەن، چونکە هەندێک لەم پاشـماوانە ڕێژەیەکی بەرز شـەکریان تیایە و لەگـەڵ ڕێژەیەکی نزم لـە پێکهاتـە پێویسـتەکانی تری خـواردن. من لـەو بڕوایەدام ئـەو ئاژەڵانەی بەم پاشـماوە خۆراکییانـە قەڵـەو ئەکرێن، گۆشـتەکەیان ئەبێتە هۆی ئەو نەخۆشـییە خۆراکییـە درێژخایەنانەی کـە ئەمڕۆ ئەمەریکا بەدەسـتیەوە ئەناڵێنێت.
ئـەو ئاژەڵانـەی ئەم ئالفانـە ئەخۆن، بۆ من ڕێـی تێئەچێت ئەو خەڵکەی گۆشـتی ئـەم ئاژەڵانە ئەخۆن، ڕێژەی تووشـبوونیان بە نەخۆشـی بەرزتـر بێت. من ناڵێم هـەر خواردنـی ئامادەکـراو، خواردنی فڕنکراو، پاسـتای سـپی و شـیرینی بخۆ —چونکـە عەقـڵ نایبڕێت ئـەو ئاژەلانەی گۆشـتەکانیان ئەخۆیـن، ئەوانیش ئەمانە نەخۆن.
ئاژەڵـی ماڵـی، ئـەوەی کە گۆشـتی ئەخـورێ و ئالفی سروشـتی ئەخـوات وەک گژوگیـا و وێنجـە زیاتر لە دانەوێڵـەی هاڕاو، ئەو ئاژەڵە کێوییانەی لە سروشـتدا ئەلەوەڕێن، وەک ئاسـک و کەروێشـک و کەڵەکێوی، دیارە زۆر باشـترە بۆ ئێمە لەو گۆشـتەی بە دەسـتکرد بـە ئاژەڵەکەیان گرتووە، چونکە لـەوەڕی ئەمانە هیچ شتێکی دەسـتکردی تیا نییە.
منیـش ڕام لەگـەڵ ئەو زانایانەیە کە ئەڵێن گۆشـتی ئاژەڵی کێوی و گۆشـتی ئەو ئاژەڵانـەی کێڵگەکانـی بەخێوکردن کە تەنیا گیایان ئەدەنێ، زۆر تەندروسـتترە بۆ ئێمـە لـە گۆشـتی ئەو ئاژەڵانـەی بە ئالفـی پیشەسـازی بەخێو ئەکرێن. شـتێکی دیـارە ئاژەڵێک ناچـار ئەکرێت بەردەوام خواردنێکی ناتەندروسـتی ناسروشـتی بخـوات، سـوودی زۆر کەمتـرە لـەو ئاژەڵەی لە سروشـتدا بەئـارەزووی خۆی لەسـەر گیای سـەوز ئەژی کە پـڕە لە بەهـای خۆراکی.

زاناکان ئەڵێن چی؟

ژمارەی ئـەو لێکۆڵینەوانــەی داوا ئەکـەن گیـا بدرێ بـە ئاژەڵەکان، بـەردەوام زیـاد ئەکات. بـۆ نموونە: لێکۆڵینەوەیەک کە سـاڵی 2011 لە "گۆڤـاری بەریتانی بـۆ خۆراکخۆری" بڵاو کراوەتەوە، گەیشـتووە بەو سـەرئەنجامەی گۆشـتی ئەو سـەرچاوانەی گیـا ئەخـۆن یان گیایـان ئەدرێتێ، تەنیـا لە ماوەی چـوار هەفتەدا رێـژەی چەوریـی ئۆمیگا سـێ لـە خوێنیانـدا بەرزتر ئەبێتەوە و ئاسـتی ترشـە چەورییەکانــی پێـش هەوکردن دائەبەزێت. ئێمە عادەتەن وا بیر ناکەینەوە گۆشـت سـەرچاوەیەکە بۆ ئۆمیگا سـێ، بەڵام کاتێک ئاژەڵەکان گیا ئەخۆن، مانای ئەوەیە رێژەی ئۆمیگا سـێ لـە خۆراکیاندا زۆرە.

لە سـاڵی 2009 چەنـد توێژەرێک لە زانکۆی کلیمسـۆن و وەزارەتی کشـتوکاڵی ئەمەریکـی لە نزیکەوە سـەرنجیان دایـە نزیکیی پەیوەندیی گۆشـتی گای گیاخۆر بـە تەندروسـتیی مرۆڤـەوە، توێژینەوەکەیـان لـە گۆڤـاری زانسـتی ئاژەڵدا بڵاو کرایەوە، رایانگەیاند گۆشـتی گای گیاخۆر زۆر زۆر زیاتر تەندروسـتە بۆ مرۆڤ لە گۆشـتی ئـەو وڵاخانەی بە ئالفی دروسـتکراو بەخێـو ئەکرێن.

مـن ئاسـایی هەموو ئەو لێکۆڵینەوانـە ناخوێنمەوە کە لە گۆڤاری زانسـتی ئاژەڵدا بـڵاو ئەکرێنـەوە، بەڵام بڕوام پێ بکـە زۆر بایەخم دا بەم یەکەیـان. لێکۆڵینەوەکە گەیشـتبوو بـەوەی بە بەراوردکردنی ئالفی ئاسـایی و گیاخۆری، گۆشـتی وڵاخە گیاخـۆرەکان بەم جۆرەن:

+ کۆی چەورییەکانیان نزمترە.

+ بیتا کارۆتینیان بەرزترە (دژەئۆکسیدێکە لە گژوگیادا دۆزراوەتەوە.)

+ ڤیتامین "ئی"یان بەرزترە.

+ ڤیتامین بی و سیامین و ڕیبۆفلاڤینیان بەرزترە.

+ کانزاکانی کالسیۆم و مەگنیسیۆم و پۆتاسیۆمیان بەرزترە.

+ کۆی ئۆمیگا سێکانیان بەرزترە.

+ ترشی لینۆلیکیان بەرزترە (ترشێکی چەورە کە لەوانەیە بچێت بەگژ نەخۆشیدا).

+ چەورییە تێرەکانی کەمترە کە ئەبنە هۆی نەخۆشیی دڵ.

بەڵام پەلە مەکە -پێش ئەوەی ڕابکەیت و دەست بکەیت بە خواردنی گۆشت ڕۆژی سێ جار، من هەست ئەکەم هێشتا زۆرمان ماوە دەربارەی گۆشتی سوور بزانین پێش ئەوەی بەتەواوی تێبگەین کاریگەرییەکەی لەسەر تەندروستیی مرۆڤ چییە. لێکۆڵینەوەمان هەیە کە ئەڵێن گۆشتی ئاژەڵە گیاخۆرەکان تەندروستترە -بەڵام هێشتا نازانین ئەو 'تەندروستترە'، کاریگەرییان هەیە لەسەر دابەزاندنی ڕێژەی نەخۆشکەوتن.

هەتا ئێمە وێنە و چوارچێوەیەکی تەواومان ئەبێت دەربارەی ئەم چیرۆکە بەردەوامە، من ئەمە پێشنیارمە: خواردنی گۆشت لە ژەمەکانتدا سنووردار بکە و لە هەفتەیەکدا چەند جارێکی کەم لە خواردنی تردا بیخۆ. کە بڕیار ئەدەیت گۆشتی سوور بخۆیت، چەند ئەکرێت بگەڕێ بەدوای ئاژەڵی کێوی یان گیاخۆردا و تا ئەتوانی خواردنی گۆشتی ئامادەکراو سنووردار بکە.

تەنیا بۆ ئەوەی دیاریی بکەین گۆشتی ئامادەکراو بە دووکەڵ خنکاندن ئەپارێزرێت، پارێزگاریکەری تێ ئەکرێت، خوێی تێ ئەکرێت لەگەڵ چەندین بابەتی تام و بۆنی تر. من وەکوو زۆر کەسی تر حەزم لە گۆشتی برژاوە، بەڵام بەڕێکەوت ئەیخۆم. سۆسەیجم بەلاوە بەلەزەتە، بەڵام بەدەگمەن ئەیبینی

لەســەر مێزی نانخواردنەکەم بێت. هەمان شــت دەربارەی باســتورمە و گۆشــتی نەرمــە و هــۆت دۆگ، ڕاســتە خۆشــن، بــەڵام بــە ڕای مــن ئــەوە ناهێنــن خۆت بخەیتــە مەترســیی ئــەوەوە بیانکەیت بــە هەڵبژاردنــی ڕۆژانەت.

بۆچی؟ پەیوەندیی نێوان شــێرپەنجەی کۆڵۆن و مســتەقیم و گۆشــتی ئامادەکراو بــە جۆرێکــی تۆقێنــەر بەهێــزە، بــە ڕای پەیمانــگای ئەمەریکــی بــۆ توێژینەوەی شــێرپەنجە. لەپــای ئــەو بــە دووکــەڵ خنکانــدن و پارێزگاریکــەری تێکــردن و خــوێ تێکــردن و چەندین بابەتــەی تام و بۆنی تــر، هۆکارەکانی تووشــبوون بە شــێرپەنجە دروســت ئەبن.

ئەوانــەی حەزیــان لــە گۆشــتە، زەردەخەنــە ئەیانگرێــت کە بیر لە پلێک گۆشــت ئەکەنــەوە جوان برژابێت، پارچەیەک ســنگی مریشــکی برژاو یــان یەمی کەبابێک یــان ڕۆبیانــی ســوورەوەکراو، منیــش بەقەد تــۆ یان ئەو بــرادەرەی تەنیشــتت؛ حــەزم لــەو خواردنانەیە، بــەڵام بەداخەوە، ئەو شــێوازەی ئامادەکردنە ئەو جۆرە بێوەیــە نییە کە پێویســتە وا بێت.

کاتێــک گۆشــت، پەلەوەر، یــان خواردنــی دەریایــی؛ ئەکوڵێنــرێ، ئەبرژێنرێ یان ســوور ئەکرێتــەوە بــە پلەیەکــی گەرمیی بــەرز، وەکوو ئــەوەی ئــەو برادەرانە، گەرمییەکــە کار ئەکاتــە ســەر ئــەو پێکهاتانــەی گۆشــتەکە و پێکهاتەیەکــی تــر دروســت ئــەکات بــۆ تووشــبوون بــە شــێرپەنجەی بــۆ ماوەیــی ناســراون بــە هیتیرۆســایکلیک ئەمینیــز (HCAs) و هایدرۆکاربۆناتی پۆلیســایکلیکی بۆنخۆش (PAHs)، کاتێــک ئەخۆرێــن، "HCAs و PAHs" ئەتوانــن دی ئێــن ئــەی تێــک بــدەن و گەشــە بــە شــێرپەنجەی کۆڵۆن و گەدە بــدەن، ئەمەش وا لــە من ئەکات نارەحــەت بم لە برژاندن و ســوورکردنەوەی گۆشــت، کێشــە نییــە جاربەجارێک گۆشــتێک ببرژێنیــت، بەڵام ناڵێم برژاندن و پیشــاندن یان ســوورکردنەوە بکەیت بــە بەرنامــەی ڕۆژانەت، فرنکــردن و کوڵاندن و ســوورکردنەوەی لەســەرخۆ و ڕاوی کاتــی زاوزێی گۆشــت بــە هەڵبژاردنێکــی تەندروســت دانانێم.

بــرۆ میــوە، ســەوزە ببرژێنە، چونکە ئەوانــە ئەو پێکهاتەیان تیا نییــە کە ئەبێتە هۆی تووشــبوون بە شــێرپەنجەی بۆماوەیی کە لە خۆراکی ڕواودا نییە، دوایی سەرســام ئەبیــت کە میوە و ســەوزەی بــرژاو چی تام و لەزەت و ســوودێکیان هەیە!

ڕێنمایی بۆ برژاندنی تەندروستتر

کاتێـک حەز ئەکەیت گۆشـت و پەلەوەر و مەحـار ببرژێنیت، تێبینی ئـەم خاڵانـە بکە، بۆ ئـەوەی ئەگەری ڕێخۆشـکردن بۆ شـێرپەنجەی بۆ ماوەیی کـەم بکەیتەوە.

+ پارچەی بچووکی ناسـکی گۆشـت هەڵبژێرە و هەر چەورییەک بە چـاو ئەبینرێت؛ لێـی بکەرەوە، چونکـە چۆڕانەوەی ئـەو چەورییە بۆ نـاو ئاگرەکـە، بڵێسـەی بەهێزی ئەداتـێ کە پێکهاتەی تووشـبوون بە شـێرپەنجە ئەکاتە خواردنەکەوە.

+ تـا ئاگرەکـەت کزتـر بێت، دروسـتکردنی هۆکاری تووشـبوون بە شـێرپەنجە کزترە.

+ نیوکاتژمێر پێش برژاندنەکەت، گۆشـتەکە بخوسێنە. لێکۆڵینەوەکان ئەڵێـن خوسـاندنی گۆشـت پێش برژانـدن، ئەگـەری دروسـتبوونی هۆکاری تووشـبوون بە شـێرپەنجە کەمتر ئەکاتەوە، تەندروسـتترین خوسـاندن لـە شـلەیەکدایە ڕەگـەزی خۆراکیـی زیاتـری تیـا بێـت، وەکوو: زەیتی زەیتوون، سـرکە، خەسـتاوی ترش، سـەوزەی جنراو لـە خێزانـی توونـەکان وەکـوو: (پیـاز، سـیر، تەڕەپیـاز، نێرکەپیاز، کـەوەر، پیچـک)، بەرامـەی سروشـتی وەکـوو: (جاتـرە، ڕۆزماری، ڕێحانـە، بەهـارات، گەڵای بۆنخـۆش وەک ڕێحانە کێویلـە)، ئاڵەتەکان وەک: (زیـرە، زەردەچـەوە، بیبـەری تیـژی هـاڕاو)، دوای ئـەوە بـە خاولیـی کاغەز وشـکی بکەرەوە، چونکە هەر چییـەک بچۆڕێتەوە ناو ئاگرەکە، بڵێسـەی بـەرز ئەکاتەوە.

+ پێـش برژانـدن، کەمێک گۆشـتەکە زەرد بکە، بۆ نموونە: مریشـکی

پاککــراو بیکــەرە ئاوی گەرمــەوە تا نزیکــی کوڵاندن، ئینجــا ئامادەی بکە بــۆ برژاندن.

+ گۆشــتەکە بکوتــە و ئەمدیــو و ئەدیــوی بکە، بۆ ئــەوەی نەبێت بە خەڵووز.

بە چەپکێک پرۆتین ڕووەکی، کۆتایی پێ بێنە.

پیشــاندن یــان برژاندنــی گۆشــت لــە کاغــەزی ئەلەمنیۆمــی تەنکدا، خۆشــترین ڕێگایــە لای مــن بــۆ ماســی و پەلــەوەر. نەک هــەر تەنیا گۆشــتەکە ئەپارێزێــت لــە "HCA" یــەکان و"PAH"ەکان، بەڵکــوو ڕێگایەکی ئاســانە بــۆ ئامادەکردنی خۆراکێکــی پرۆتینی و ڕووەکی و بەلــەزەت، دوور لــە تــۆز و خۆڵ و پیســبوون.

ئــاوا جێبەجــێ ئەکرێت: پارچــە گۆشــتە پەلەوەرەکە یان ماســییەکە بخــە ناوەڕاســتی وەرەقێکــی دوانزە بە هــەژدە ئینج، تۆزێک ســپرای لینانــی لێ بپرژێنــە، هەندێک برۆکلیی تازە، قەرنابیت، بیبەری ســوور، کوولەکــە یــان هــەر ســەزە و ڕووەکێکــی تــر ئــارەزووت لــێ بوو؛ بجنە ســەر، لەگــەڵ کەوچکێکی چێشــت زەیتــی: (زەیتــوون، کونجی، گوڵــەزەرد... بــە پشتبەســتن بــەو تــام و بۆنــەی ئەتەوێــت هەیبێت)، هەروەهــا بەرەگیــای تەڕ یان هــاراو لەگەڵ توونەمەنیــی پیوە بکە، بۆ ئــەوەی تامــی خــۆش بێت. لە هــەر دوو ســەرەوە لــە کۆتاییەکانەوە وەرەقەکــە لــوول بکە و دایبخە بۆ ئــەوەی ناواخنەکەی نەڕژێت، بەڵام

بۆشاییەک جێ بێڵە بۆ ئەوەی هەوا هاتوچۆ بکات. بیخەرە سەر ئاگرەکە یان ناو پیشێنەرەکە بۆ ماوەی دوانزە تا هەژدە خولەک بەگوێرەی ئەستووریی گۆشتەکە یان ماسییەکە. کاتێک هەستت ئەکەی برژاوە، نەکەی ڕاستەوخۆ دەست بدەیتە لوولە گەرمەکە، بەڵکوو مەقاشێکی کانزا بەکار بێنە و لە کاتی کردنەوەی لوولەکەدا ئاگات لە خۆت بێت هاڵاوی گەرمییەکە نەتسووتێنێت.

پڕۆتین: ستراتیجێکی مەزن

هیچ گومانێک نییە لەوەی پڕۆتین ئەو توانایەی هەیە یارمەتیت بدات کێشت دابەزێنیت، ئەم کتێبەش وا دیزاین کراوە بەوردی یارمەتیت بدات توانای پڕۆتین بخەیتە خزمەتی خۆت.

نەخێر، تۆ نابێت بە پڕۆتین بێزار بیت کە قاپەکەت پڕ ئەکەیت لە خواردنی پڕ پڕۆتین کاتێک هەستت کرد حەزت لێیەتی، بەڵام بە بەکارهێنانی پڕۆتین ستراتیجیانە و خواردنی بە شێوەیەکی هاوسەنگ لە میانەی ڕۆژەکەتدا بە کاریگەرترین ڕێگای بەردەست، ئەتوانیت تەواو سوودی لێ وەربگریت بۆ سووتانی چەوری و نەهێشتنی ئازاری برسێتی و چالاککردنی کێش دابەزاندن.

چیرۆکەکە هەر بە پڕۆتین کۆتایی نایەت. ئەو کاربۆهیدراتەی ئەیخۆیت (یان نایخۆیت)، ئەویش ڕۆڵێکی گرنگ ئەبینێت لە دابەزاندنی کێشدا. لەبەر ئەوە هەڵبژاردنی ژیرانەی کاربۆهیدراتەکان، ڕەچەتەی داهاتووی خۆراکمە.



ڕەچەتەی خۆراکی ژمارە سێ: کاربۆهیدراتی سوپەرتێرکەر و چەوری سووتێن هەڵبژێرە.

ئـەم ڕۆژانـە ئەگەر یەکێـک بیەوێت بە ناهەق خۆراکێک ناشـیرین بکات، وشـەی "کاربۆهیـدرات" دەرئەبڕێـت، دەموچاویان مرومۆچ نیشـان ئـەدەن وەکوو ئەوەی لیمـۆی ترشـیان خواردبێـت. بـەلای ئەوانـەوە ئەبێـت بـە هـەر نرخێـک بێت لە کاربۆهیـدرات دوور بکەوینـەوە، بەلای ئەوانەوە دیوێکی ڕەشـە و دیوێکی سـپی و بڕاوەتـەوە: کاربۆهیـدرات خراپـە و خۆتی لێ دوور بگریت باشـە.

تەنیا کێشـەی ئـەم بۆچوونـی دژەکاربۆهیدراتـە ئەوەیە پێداگری ئەکات لەسـەر ئـەو ڕێـگا کۆنە، لـە کاتێکدا لەلایـەن کۆمەڵگای زانسـتییەوە تانەی لـێ دراوە.

گوێ بگرە! کاتێک باس دێتە سـەر شـەکر، ئاردی سـپی، نانی سـپی، زۆر بابەتی تـری شـەکری سـادە و لە یەک خولەکدا شـتی زیاترت پێ ئەڵێم لـە بارەیانەوە- مـن لەگەڵتـدام بێ ئەوانە بژییت باشـترە، بەڵام جۆری تـری زۆری کاربۆهیدرات هەیـە کە بێگومـان ئەبێت لـە خواردنەکانتدا ببـن. خۆراکەکانی وەکوو: سـەوزە،

میوە، پاقلەمەنییەکان، هەتا دانەوێڵە تەنیاکان بە خواردنە خراپەکان لەقەڵەم دراون و بۆ ملیۆنێک ساڵ کەس هان نەدراوە بیانخوات.

خۆراکخۆریی دکتۆر جیاوازە لە زۆر لەو بەرنامە خۆراکییانە و لەسەریان ناڕوات، چونکە ئەم کۆمەڵێک کاربۆهیدراتی موعەقەدی تیا پۆلێن کراوە، نەک تەنیا سەوزەوات، بەڵکوو فاسۆلیاکان و دانەوێڵە تەنیاکان، وەکوو جۆرەها نانی دانەوێڵە بە توێکڵەوە و بەرەگیا دانەوێڵەییەکانی تر وەکوو گەنمەشامی و شۆفان و پاستا. لەبەر ئەوە من پێم وایە لەسەر بنەمای خوێندنەوەکانم دەربارەی زانستی پزیشکی و هەموو ئەو لێکۆڵینەوە و شرۆڤەکردنانەی خۆم کردوومە لە بواری زانستی خۆراکناسیدا- ئەگەر وا بکەیت، ئەبێ بایکۆتی هەموو خێزانە خۆراکییەکان بکەیت، چونکە چەند ئەندامێکی کەمیان زیانیان هەیە و کێشەت بۆ دروست ئەکەن، شتی وا عەقڵ نایگرێت.

بەڵێ، کۆمەڵێک کاربۆهیدراتی ناتەندروست هەیە، لەگەڵ ئەوەشدا کۆمەڵێکیان سوودی گەورەیان هەیە. من بڕوا ناکەم دوورکەوتنەوە لە کاربۆهیدرات، ئەو ڕێگایە بێت تۆ بگەیەنێت بە چێژوەرگرتن لە تەندروستییەکی درێژخایەن، نەک هەر ئەوە، بەڵکوو چێژوەرگرتن لە تامی خواردنیش. من بڕوام وایە ئەبێت بەشێک بن لە سیستمی خۆراکخۆریت، لەبەر ئەوە من لە کتێبەکەمدا ڕۆڵێکی گرنگی پێ ئەدەم.

یەکێک لەو هەرایەی کەمپی دژەکاربۆهیدرات ناویەتیەوە، ئەوەیە وازهێنان لە کاربۆهیدرات؛ خێرایی کێش دابەزین زیاد ئەکات، شتێک حەقیقەت هەیە لەمەدا، بەلام وەکوو زۆر مەسەلەی تر لە ژیاندا بەو ئاسانییە نییە کە لە ڕواڵەتدا دیارە. بەڵێ، وازهێنان لە کاربۆهیدراتی بەسیت، یارمەتیی خێراکردنی کێش دابەزین ئەدات، بەلام پێویست نییە کاربۆهیدراتی موعەقەد لە قاپەکەت بکەیتە دەرەوە.

تۆ ئەتوانیت کێش دابەزێنیت، چەوری بسووتێنیت و چێژیش لە میوە و سەوزە و دانەوێڵە و پاقلەمەنییش ببینیت. تۆ ئەبێت بڕیاری ژیرانە بدەیت چ جۆرە کاربۆهیدراتێک ئەخۆیت و چۆن هاوسەنگیان ئەکەیت لەگەڵ پرۆتین و چەوریی ناو خواردنی ڕۆژانەکەتدا.

بەگوێی ڕەچەتەی دکتۆر بکەی، ژەمەکانت باشترین کۆمەڵە کاربۆهیدراتی فرەڕیشاڵ، پڕۆتینی چەوری سووتێن و چەوریی بزواندنی تێربوونی تیا ئەبێت.

ئەکرێت بەبێ گلۆتین بین؟

ئەگەر نەخۆشیی سکئێشە (حاڵەتێکە کە ئەو گلۆتینەی لە گەنم، گەنمەشامی و جۆدا هەیە، ئەبێتە هۆی تێکچوونێکی سروشتیی ڕیخۆڵەکان)، یان ورووژان بە گلۆتین (کە ئەبێتە هۆی ئاوسانی ڕیخۆڵە و هێڵنجدان و چەند نیشانەیەکی تر)ت نییە، پێویست ناکات دانەوێڵەی گلۆتیندار واز لێ بێنیت.

خواردنی بێ گلۆتین لە ئێستادا ڕاست نییە لەگەڵ ئەو بانگەوازانەی ئەو خەڵکانەی پێیان ئەڵێن پسپۆڕی خۆراک کە داوا لە خەڵک ئەکەن هەموو کەسێک ئەبێت وازی لێ بێنێت، بەڵام لەگەڵ ئەوانەشدا کە تۆ لەوانەیە بیستبێتت، هیچ بەڵگەیەک نییە بیسەلمێنێت بنەبڕکردنی گلۆتین لە خۆراکی ڕۆژانەتدا کارێکی باشە.

لە ڕاستیدا خواردنی بێ گلۆتینی نان، دانەوێڵە و ئەو خواردنانەی گەنم لە پێکهاتەکانیاندایە، لەجیاتیی خواردنی گەنم بەو جۆرەی هەیە، ئەبێتە هۆی دابەزاندنی بەهای خواردنی ڕۆژانەت، لەجیاتیی ئەوەی بەرزی بکاتەوە. زۆر خواردنی بێ گلۆتین هەیە کە بە ئاردی برنج و ئاردی پەتاتە و نیشاستەی حەڵوا و کاربۆهیدراتی بەسیت دروست ئەکرێن لەجیاتیی دانەوێڵە، زۆر جار کارگەچییەکان شەکر و چەوریی زیاتر ئەکەنە بەرهەمەکانیان، بۆ ئەوەی قەرەبووی ئەو بێتامییە بکەنەوە کە نەمانی گلۆتینە، کە ئەوەش زیاتر بەهای

خۆراکیـی بەرهەمەکانیان کەمتـر ئەکاتەوە.

من نەشـموتووە دەسـت بکـە بە خواردنی شـیربرنج کە بەسـاکاری لە کوڵاندنی برنجی سـپی و شـیر و شـەکر دروسـت ئەکرێت -هیچ باشـییەکی نییە.

مـن بـە هەڵسـوکەوتێکی پێچەوانـەی ئەزانـم کاتێـک خەڵـک وا بیر ئەکەنـەوە خواردنـی بـێ گلۆتین بخـۆن؛ خۆراکخۆرییەکەیان باشـتر ئەکـەن، لە کاتێکدا بەپێچەوانـەوە تێکی ئەدەن، چونکە بـێ زانیارییانە دانەوێڵـە بـە توێکڵەوەی تەندروسـت واز لـێ دێنـن و کاربۆهیدراتی بەسـیت ئەخەنە شـوێنەکەی.

ئەگـەر دکتۆرەکـەت ئامۆژگاریی کردیت خواردنـی بێ گلۆتین بخۆیت بـە هـۆی هـەر هۆکارێکەوە بێـت، ئەبێ بەقسـەی بکەیـت. کتێبەکەی مـن زۆر خواردنی بێ گلۆتینـی تیایە، چونکە زۆر لـە ئەمەریکییەکان وایـان پـێ باشـترە گلۆتیـن لـە سیسـتمی خواردنەکەیانـدا نەبێـت، بـەڵام لەیـادت بێـت، خواردنـی بـێ گلۆتیـن بیانـوو نییە بـۆ ئەوەی بەئارەزووی خۆت کاربۆهیدراتی شـیرین، نانی سـپی، برنجی سـپی، ژمارەیـەک بەرهەمـی لە ئـاردی دەسـتکاریکراو بخۆیت.

زۆر دانەوێڵـە بـە توێکڵـەوەی بـێ گلۆتیـن هەیـە وەکوو شـۆفان، کـزن (شـۆفان گلۆتینی تیا نییە، بـەڵام ئەکرێتە نـاو دانەوێڵەی ترەوە یـان گلۆتینـی تـێ ئەکرێت. بـۆ ئەوەی شـۆفانی بێ گلۆتینت دەسـت بکەوێـت؛ یان سـەیری لەیبڵەکـەی بکەن یـان داوای بکە).

پرسیار: پێنەکەوتنی خۆراک چییە؟ چۆن ئەتوانم بزانم چەند جۆرە خواردنێکی تایبەتم پێ ناکەوێت؟

وەڵام: ئەو کەسانەی هەستیارن دژی خواردن، دوای خواردنی هەندێک خواردنی دیاریکراو؛ هەست بە کۆمەڵێک نیشانە ئەکەن، لەوانەیە پەرچەکرداری گەدەیان هەبێت (غازات، سک ئاوسان، هێڵنج، ڕشانەوە، سکچوون، پێچ پیاهاتن، سکئێشە و دڵەکزێ)، یان بێتاقەتبوون بەگشتی، تووڕەبوون و هەڵچوون، ماندوویی، یان هەر یەکسەر کوژانەوە بەتەواوی. بۆ ئەوەی بۆت ڕوون بێتەوە خواردنێکی تایبەتت پێ ناکەوێت، ماوەیەک مەیخۆ، دواتر بیگەڕێنەرەوە ناو لیستی هەڵبژاردنەکانت و سەرنج بدە هەستت چ گۆڕانێکی بەسەردا دێت. ئەگەر نیشانەکان دووبارە بوونەوە، ئەوا وازی لێ بێنە ئیتر مەیخۆ. خواردن پێنەکەوتن جیاوازە لە حەساسیەت بە خواردن کە نیشانەکانی هەردوو لا لەیەک ئەچن، بەڵام نیشانەکانی حەساسیەت هەر یەکسەر دوای خواردنەکە دەرئەکەون، جگە لەوانەش حەساسیەت بە خواردن؛ هەندێک نیشانەی سەرباری تری لەگەڵدایە: تەنگەنەفەسی، شت بۆ قووت نەچوون، لەرزلێهاتن و بڵقکردنی پێست، دڵ خێرا لێئەدات، سووتانەوەی چاو و قوڕگ و هەندێ وردەنیشانەی تر. ئەگەر ئەمانەت تووش بوو، یەکسەر بچۆ بۆ نەخۆشخانە یان ئۆتۆمبێلی فریا کەوتن بانگ بکە.

ڕاستییەکی ساکار دەربارەی کاربۆهیدراتەکان

جەستەت کاربۆهیدراتی ناو خواردنەکانت بەکار ئەهێنێ بۆ دەستکەوتنی وزە،

کاربۆهیدراتـەکان شـی ئەکاتـەوە بـۆ گلۆکـۆز کە بریتییـە لەو سـووتەمەنییەی هەمـوو خانەیـەک پێویسـتیەتی بۆ ئـەوەی کارەکانـی جێبەجێ بکات.

دوو جـۆر کاربۆهیـدرات هەیـە: موعەقـەد و بەسـیت. بەکورتـی: باشـتر وایـە پشـت بە کاربۆهیدراتی بەسـیت نەبەسـتیت و چـاو بخەیتە سـەر کاربۆهیدراتی موعەقـەد: تـۆ بزانە بۆ!

کاربۆهیدراتە موعەقەدەکان

کاربۆهیدراتـە موعەقـەدەکان وەک بـە ناوەکەیانـدا دیـارە، کۆمەڵێکن سـەریان کـردووە بـە یەکدا. مانـای ئەوەیـە وردە وردە و بەردەوام وزەت پێ ئەبەخشـن جیـاواز لـە بەسـیتەکان و زیاتر لـە کـۆی خواردنـە سروشـتییەکانەوە دێن کە هیچ دەسـتکارییەکیان نەکـراوە و تام و لەزەت و پێکهاتە خۆراکییە ڕەسـەنەکانی دەرنەهاتـووە و هیـی تـر کرابێتە شـوێنی. ئـەو خواردنانەی بڕێکی تەندروسـت کاربۆهیدراتـی موعەقەدیان تیایـە، بریتین لە سـەوزەوات و پاقلەمەنی و دانەوێڵە ڕووتەکان.

کاربۆهیدراتـە موعەقـەدەکان تەندروسـتیت بەهێـز ئەکـەن بـەوەی ڤیتامیـن و کانـزاکان و زنجیرەیـەک ڕەگـەزی خۆراک و هەتا ڕیشاڵیشـت بـۆ دابین ئەکەن. جەسـتەت کاربۆهیدراتـی موعەقەد لـە خواردنەکانتدا ئەگۆڕێت بۆ بەسـیت، بەڵام ئەم پرۆسـەیە درێژتـر ئەخایەنێت لـە وەرگرتنـی کاربۆهیدراتی بەسـیت، مانای ئەوەیـە کاتێـک خواردنێک ئەخۆیـت، کاربۆهیدراتی موعەقەدی تیا بێـت، گلۆکۆز بە هێواشـی و وردە وردە ئەڕژێتە جۆگەلەی خوێنتەوە، پێچەوانەی کاربۆهیدراتی بەسـیت کـە بە هێرش و بـە کۆمەڵ و بەپەلـە جۆگەلەی خوێنـت پڕ ئەکات.

کاربۆهیدراتە بەسیتەکان

کاربۆهیدراتە بەسیتەکانیش لە ناوەکەیانەوە دیارە: بەسیتن.

عادەتـەن پاڵێوراویشـن مانـای ئەوەیە لەلایەن ئەو کەسـانەوەی بەپیشەسـازیی ئەکـەن و تـام و بۆنـی تـێ ئەکـەن، موعەقەدییەکەیـان هەڵوەشـاوە. هـەرە

بەناوبانگترین نموونەی کاربۆهیدراتی بەسیت؛ شەکری سەرمێزە، بەڵام جگە لەوەش لە نانی سپی، برنجی سپی، مەعەکەرۆنەی سپی، کێک، پسکیت، ئیشی هەویر و نوقڵ و ئەو خواردنەوانەی بە شەکر تامیان شیرین کراوە؛ هەیە. کاربۆهیدراتی بەسیت لە شەکر و خواردنە دەستکاریکراوە پیشەسازییەکانەوە قەڵەوبوون ئاسانتر و دابەزاندنی کێش قورستر ئەکات، جگە لەوەش ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ و شەکرە زیاتر ئەکات.

کاتێک تۆ کاربۆهیدراتی بەسیت ئەخۆیت، جەستەت یەکسەر ئەیگۆڕێت بۆ گلۆکۆز، گلۆکۆزیش بەخێرایی ئەڕژێتە خوێنتەوە و ئەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی خێرای شەکری خوێن و ئەنسۆلین.

کاربۆهیدراتی بەسیت شەکری سروشتییشی تیایە کە لە خۆراکە ڕوێنراوەکاندایە، وەکوو: (میوەکان و تا ڕادەیەکی کەمیش هەندێک لە سەوزەواتەکان) و بەرهەمەکانی شیرەمەنی.

لەگەڵ ئەوەشدا ئەم کاربۆهیدراتانە بەسیتن، بەڵام جگە لە شەکری سادە، لە کۆمەڵەی تریشدا هەن، وەکوو: شەکری سپی، شەکری قاوەیی، شەربەتی گەنمەشامی و جۆری تر کە ئەکرێتە ناو خواردنەوە، چونکە پێکهاتەی تریان تیایە وەکوو: ڤیتامینەکان، پرۆتین و کانزاکان لە شیرەمەنیدا و بڕێکی باش ماددە کیمیاییە خۆراکییەکان و ڕیشاڵەکان لە میوەدا، ئەمە وایان لێ ئەکات بەهای خۆراکییان زیاتر بێت لە خواردنی دەستکردی شیرینکراو.

ڕیشاڵ

ڕیشاڵ جۆرێک کاربۆهیدراتە کە جەستەت ناتوانێ هەرسی بکات، بەناو لەشدا ئەگەڕێت بێ ئەوەی شی ببێتەوە بۆ گلۆکۆز.

دوو جۆر ڕیشاڵ هەیە: ئەوانەی ئەتوێنەوە و ئەوانەی ناتوێنەوە . خواردنە ڕوێنراوەکان ئەکرێت هەردوو جۆرە ڕیشاڵەکەیان تیا بێت و هەردووکیشیان پێویستن بۆ تەندروستیت.

ڕیشاڵە توێنەکان لە شۆفان، کەپەکی شۆفان، تۆوەکان، زوربەی میوەکان و پاقلەمەنیدا هەیە. ڕیشاڵە نەتوێنەکان لە نانی گەنم بە کەپەکەوە، جۆ، برنجی

ـۆر، ساوەر، دانەوێڵە بە توێکڵەوە، کەپەکی گەنم، تووەکان، بەشێکی میوەکان و سەوزەدا هەیە.

ریشاڵ لەبەر چەند هۆیەک گرنگە: یەکەم: بەڕاستی یارمەتیت ئەدات لە چەوریی سیستمی هەرست ڕزگارت بکات وەک فلچەیەک بیهێنە بەر چاوی خۆت کە بە ریخۆڵەکانتدا ئەمسەر و ئەوسەر ئەکات و پاکیان ئەکاتەوە لە چەوریی زیادە و کۆلیسترۆڵ کە لەو ناوەدا سەرئاو کەوتوون، هەروەها یارمەتیی خواردنیش ئەدات ئاسان بە ریخۆڵەکانتدا بڕوات بۆ ئەوەی تووشی قەبزی نەبیت و پارێزگارییەک لە تەندروستیت ئەکات. خواردنی ئەو خۆراکانەی ریشاڵیان زۆر تیایە، یارمەتیت ئەدات درێژتر هەست بە تێری بکەیت و ئاگات لە برسێتی نەبێت و یارمەتیی کێشدابەزینت ئەدات و لە قەڵەوی دوورت ئەخاتەوە. هەروەها لەبەر ئەوەی ریشاڵ هەرسی کاربۆهیدرات هێواش ئەکات، یارمەتیی ئەوە ئەدات شەکری خوێن جێگیر بێت.

لێکۆڵینەوەکان ئەڵێن ئەو کەسانەی خواردنی پڕ ریشاڵ ئەخۆن، کەمتر مەترسیی تووشبوون بە نەخۆشیی شەکرەی جۆری دوویان هەیە وەک لەوانەی نایخۆن. خواردنی فرە ریشاڵەکان وا باوە مەترسیی تووشبوون بە نەخۆشیی دڵ کەمتر ئەکاتەوە.

پرسیار: ئەبێ هەموو ڕۆژێک چەند ریشاڵ وەربگرم؟

وەڵام: بەپێی پەیمانگای ڕێنماییەکانی دەرمان بۆ ریشاڵ بەم جۆرەیە:

+ پیاوان، پەنجا ساڵ و گەنجتر، سی و هەشت گرام ڕۆژانە.
+ پیاوان، پەنجا و یەک ساڵ و بەرەوژوور، سی گرام ڕۆژانە.
+ ژنان، پەنجا ساڵ و گەنجتر، بیست و پێنج گرام ڕۆژانە.
+ ژنان، پەنجا و یەک ساڵ و بەرەوژوور، بیست و یەک گرام ڕۆژانە.

ڕیشاڵ لە خۆراکدا	
سەرچاوەی ڕیشاڵ	**ڕیشاڵ بە گرام**
سێوێکی مامناوەند بە توێکڵەوە	3
مۆزێکی مامناوەند	3
کوپێک بلووبێری	4
نیوسندیی مامناوەند	4
کوپێک کاڵەک	1
هەرمێیەکی مامناوەند بە توێکڵەوە	4-5
کوپێک تووترک یان تووی ڕەش	8
کوپێک شلیک	3
نیوکوپ سەوزەی کوڵاندن (ئەسپاراگوس، لۆبیای سەوز، برۆکۆلی، قەرنابیت، باینجان، تەماتە، کوولەکەزەردە، سەوزە گەڵا پانەکان	1-3
نیوکوپ فاسۆلیای کوڵاو، ڕەش، پان، ورد... تاد	5-8
پەتاتەیەکی شیرینی مامناوەند	3
پارچەیەک نانی گەنم بە کەپەکەوە	2-3
نیوکوپ کەپەکی گەنم، ئاردەبرنج یان هەر دانەوێڵەیەکی پڕ ڕیشاڵی تر	10-14
نیوکوپ شۆفان	2
یەک ئۆنس نەت یان دوو کەوچکی چێشت کەرەی نەت	2-4
نیوکوپ جۆی کوڵاو	3
نیوکوپ برنجی بۆر	2
دوو کەوچکی چێشت بڕوێش	3

پرسیار: ئەکرێت واز لە پەتاتەی سپی بێنم لەبەر ئەو نیشاستەیەی تیایەتی؟

وەڵام: ئەکرێـت جاربەجارێـک بیخۆیـت، لەبـەر ئـەوەی ڕەگـەزی خۆراکیی تری تیایە (سـەرچاوەیەکی دەوڵەمەندە بە پۆتاسیۆم)، بەڵام بەگشـتی پەتاتەی سپی هاوشێوەی نانی سـپی، برنجی سپی، خۆراکە سـپییەکانی تـرە کـە زۆر بەخێرایی ئەگۆڕێـن بۆ گلۆکـۆز و ڕێژەی شـەکری خۆێن بەرز ئەکەنەوە. ئەگەر زۆرت حەز لە پەتاتەیە، بڕێکی کـەم بخۆ، کـوڵاو و هەڵقلیقـاو هەڵبژێرە باشـترە لە سـوورەوەکراو (عادەتـەن پەتاتـە بـە چەوریـی ناتێـر سـوور ئەکرێتـەوە)، بڕیاری ئـەوەش بـدە لەگـەڵ خواردنی تـردا بیخۆیت کە پرۆتین و ڕیشـاڵ و چەوریی تەندروسـتی تیا بێت کە کار ئەکەن لەسـەر ئەوەی پەتاتەکە شـەکری خۆێنت بەرز نەکاتەوە، یان پەتاتـەی ڕەنگاوڕەنگ هەڵبژێرە، بـۆ نموونـە پەمەیی کـە بریسـکەی ڕەنگەکـەی تۆزێک دژەئۆکسـید ئەداتەوە.

دانەوێڵە بە توێکڵەوە

دانەوێڵـە بـە توێکڵەوە، ئـەو دانەوێڵانەن کە نـە توێکڵەکـەی دەرەوەیانن نە هیچ لـە ناوەڕۆکەکـەی لا نەبـراوە. هەندێـک نموونـە لە دانەوێڵـە بە توێکڵـەوە: جۆ، برنجـی بـۆر، گەنمـی ڕەش، سـاوەر، گەنمەشـامیی دەنـک، گەنمەشـامیی تەقیو (هیچـی تـێ نەکرێت و پێـوە نەکرێت، کزن، شـۆفان، جۆکێویلە (قـەلاس)، گەنمی زەرد (بـێ پرژ و بـە پرژ).



کاربۆهیدراتەکان بخەرە خزمەتی خۆتەوە.

لـەم دواییانـەدا ئەبینی خەڵکێکی زۆر قسـەی خـراپ لە بـارەی کاربۆهیدراتەوە ئەکـەن، بـەڵام وەکـوو ئەبینـی هیچ هۆکارێـک نییە وازی لـێ بێنیت. لە ڕاسـتیدا ئەتوانـی کاربۆهیدراتـەکان بخەیتـە خزمەتـی خۆتـەوە و ڕۆڵێکـی سـەرەکییان بدەیتـێ لـە کـردەی دابەزاندنـی کێشـی خۆتـدا. فێڵەکـە لەوەدایە بزانیـت جۆرە پێویسـتەکان بخۆیـت -ئێسـتا تێئەگەیت ئەتوانـی بارە قورسـەکە بدەیت بە کۆڵی کام جۆرانەیاندا.

وەک پێشتر وتم ڕەچەتەی دکتۆر جیاوازە لە زۆر لە پلانەکانی تری خۆراکخۆری، چونکە لەسـەر بنچینەی پۆلێنکردنـی تەندروسـتییانەی کاربۆهیدراتی موعەقەد و تەندروسـت لە میوەکان و دانەوێڵەکان بە توێکڵەوە و فاسـۆلیاکان و سـەوزەواتە فرێشـەکان داڕێـژراوە. زۆرت لـەم بارەیـەوە بۆ بـاس ئەکەم، بـەڵام پێش ئەوە ئەبێـت تۆزێـک ئـاگاداری فیلـە زلـە سـپییەکەی ژوورەکەمـان بین: شـەکرەکە. نیگـەران مەبـە، هەوڵ ئەدەم چەند ئەتوانم شـیرین بـم لەگەڵیدا.

ڕەچەتەی خۆراکی ژمارە چوار: واز بێنە لە شەک.

بەدناوترین کاربۆهیدراتی بەسیت -یەکێک لە سەرەکیترین هۆکارەکانی کێش زیادبوون و تەندروستییەکی هەژار، ئەوەیە کە وا لە قوتوویەکدا لە چێشتخانەکەت لەنگەری گرتووە. پاک و خاوێن و سپییە، بریقەدار و شیرین -بەلام بەم دیمەنە دۆستانەیەی هەڵمەخەڵەتێ، گرنگ نییە چەند بێوەی دیارە، شەکر زۆر خراپە بۆ تۆ، بەلام وازلێهێنانی لە خواردنەکانتدا- ئەگەر بەتەواوییش نەبێت، ناوبەناویش بێت، نەک یارمەتیی کێش دابەزاندنت نادات و لە مەترسیی تووشبوون بە نەخۆشی دوورت ناخاتەوە، بەڵکوو لەوانەیە وات لێ بکات هەر بەتەواوی هەست بکەیت کە تەندروستیت زۆر باشە.

زۆربەمان بە جۆرێک لە جۆرەکان زۆر شەکر ئەخۆین. کۆمەڵەی دڵی ئەمەریکی داوا ئەکات سنووری وەرگرتنی شەکر لە ڕۆژێکدا بۆ ژنان؛ لە سەد کالۆری تێپەڕ نەکات و بۆ پیاوانیش؛ لە سەد و پەنجا کالۆری، بەلام ئێمەی ئەمەریکی بە تێکڕا ڕۆژی سێ سەد و پەنجا و پێنج کالۆری لە شەکر وەرئەگرین، کە ئەکاتە ڕۆژی نزیکەی بیست و دوو کەوچکەچا. ئەگەر لە ساڵێکدا کۆی بکەیتەوە، سی و حەوت پاوەندی زیادەمان وەرگرتووە.

بەلام ئێمە تەنیا دانەنیشتووین کلۆشەکر داکرۆژین یان بە کەوچکەچا شەکرەوردە لە قوتووەکە بکەینە دەممان، بەڵکوو لە شەربەت و ساردییشدا بڕێکی تر وەرئەگرین. شەکر لە زۆر لەم خواردنانەدا پێشبینی ئەکرێت، وەکوو: ئیشی هەویر، نوقڵ، کێک، کولیچە و ئایسکرێم، برێشکەی شیرینکراو، هەروەها لە هەندێ خۆراکیشدا کە ئێمە بیرمان بەلای ئەوەدا ناچێت کە شەکری تیا بێت، وەکوو نانی سپی، مەعەکەرۆنە و سۆس و هەندێ ناواخن، بێگومان هەموو خواردنەوە گازییەکانیش، سۆدا، چای بەستووی شیرینکراو، خواردنەوە وەرزشییەکان و سەرخۆشکەرەکان و شەربەتی لیمۆ و قاوە شیرینکراوەکان و هەموو شیرینییە شلەکانی تر.

جەستەی ئێمە بەپێی دروستبوونی وا پرۆگرام کراوە تامی شیرینی پێ خۆش

بێت. لە کۆندا، لە سەردەمی باوباپیرە ئەشکەوتنشینەکانمان، کاتێک بەناو چیاکان و گوێ دەریاکان و چۆڵەوانییەکاندا سووڕاونەتەوە شیرینی یەکسان بووە بە سەلامەتی –بە شێوەیەکی گشتی هەر شتێک تامی شیرین بووبێت، نەترساون لەوەی ژەهراوییان بکات. تامی شیرین بەستراوەتەوە بە تەندروستیی باش و تەمەنی درێژەوە، کەچی ئێستا چەند پێچەوانەیە کاتێک ئەبینیت چەندێک لە ژیانی هاوچەرخ بە هۆی ئارەزووی شەکرەوە تێک چووە و کورت بووەتەوە. ئەمڕۆش هێشتا ئەو تامەزرۆییە جەستەییەمان ماوە بۆ شەکر، بەڵام ئێمە ئێستا لە جیهانێکدا ئەژیین شەکر لە هەموو شوێنێک هەیە، ناتوانین تەنیا ئەوەندە دیاری بکەین کە لەشمان پێویستیەتی. ئێمە ئەبێت بیرکردنەوەمان دەربارەی شەکر بگۆڕین، ئەبێت ڕاست و چەپی پیا بێنین لە لیستی خواردنەکانماندا، ئەبێت پشت بکەینە ئەوەی کە لەلای زۆربەمان تەنیا فێربوون و ئالوودەبوونە.

ئەرێ بەڕاست ئالودەبوونە؟

پسپۆڕانی خۆراکخۆری ڕازی نین بەوەی گوایە بەردەوامی یان ڕاهاتن لەسەر خواردنی بەردەوامی شەکر، وەک زۆربەمان واین، ئالوودەبوون بێت –واتە تێکەڵبوونێکی کۆمەڵایەتییانە کە نەتوانیت لێی دابڕییت–، یان هەروەکوو خوویەکی خراپ. تێڕوانینی من؛ ئالوودەبوونە، پشتپێبەستنێکی جەستەییە، ژمارەیەکی سنوورداری خەڵکیش هەر بەڕاستی ئالوودە بوون بە شەکر.

کاتێک کەسێکی قەڵەو کە ژیانی بە هۆی نەخۆشیی دڵ لەژێر هەڕەشەدایە، یان تووشبوویەکی شەکرەی جۆری دوو بە مشت نوقڵ لەماڵەوە ئەشارنەوە و کە کەس ئاگای لێ نەبوو دەست ئەکەن بە خواردنی و دوایی قوڕ ئەپێون و لۆمەی خۆیان ئەکەن، من بەمە ئەڵێم ئالوودەبوون.

من ئاوا بیر ئەکەمەوە: کاتێک تۆ ئالوودە ئەبیت بە شتێک، ئیتر ناتوانیت کۆنترۆڵی خۆت بکەیت بەکاری نەهێنیت، بەردەوام ئەبیت لە خواردنی، بەکارهێنانی، وەرگرتنی لەپاڵ ئەوەدا کە ئەزانی زیانی هەیە بۆ تەندروستیت، هەتا ئەگەر

نیازیشــت هەبوو وازی لێ بێنیــت، ئەوا بۆت دەرئەکەوێــت ناتوانیت. حەزلێکردنی بەهێـز ئەوەیە هەمیشــە بیـرت لایەتی، بـەلام بەکارهێنانــی؛ تێرخواردنێکی کاتیت ئەداتێ.

کاتێـک باســی ئالوودەبوون ئەکرێت، کۆمەڵێک شــت وەکوو ئەلکهـول و نیکۆتین و مــاددە هۆشـبەرەکان دێـت بـە خەیاڵمانــدا، هەروەهــا قومار و سێکســیش، بۆ کەســانی تر شــەکر خواردنیش هــەر ئالوودەبوونە.

خواردنــی شــەکر ئەبێتــە هـۆی ئـەوەی مێشــکت هــەردوو ئاوێتــەی کیمیایــی ســیرۆتونین و دوپامیــن دەربـدات کــە وا ئەکەن هەســت بە ئیســراحەت بکەیت، هەمــان ئــەم دوو ئاوێتەیــەن کاتێک دڵداری ئەکەیت، سـێکس ئەکەیـت، یان هەر جـۆرە خۆشــییەک ئەبەیتــە ســەر؛ ئەڕژێن. ســەرت ســوڕ نەمێنێت، هــەر ئەمان لــە مێشــکی ئەو کەســانەدا ئەڕژێن کــە ماددە هۆشــبەرەکانی وەکــوو کۆکاین و هیرۆین بــەکار دێنن.

خواردنــی خۆراکــی شــەکر بــەرز بەکردەیــی، ناوچەیەکــی تــەواوی مێشــک ئەورووژێنــن کە ناســراوە بە ســەنتەری خەڵات، بەلام نەک هەمــوو خواردنەکان. لە ڕاســتیدا لێکۆڵینەوەیەکی کاریگەر ســاڵی 2013 لە گۆڤارێکــی ئەمەریکیدا بڵاو کراوەتەوە، دەریخســتووە خۆراکە شــەکر بەرزەکان ســەنتەری خەڵات و بەشــە ئارەزووبزوێنــەکان بــە جۆرێکــی بەرچــاو ئەورووژێنــن لەچاو ئــەو خۆراکانەی شــەکریان تیا کەمە.

هاوکێشــەیەکی ئاســانە، شــەکر ئەخۆیــت، هەســت ئەکەیــت باشــیت، مێشــکت ئاماژەکانــی ئــارەزوو دائەگیرســێنێت –شــەکر زیاتــر ئەخۆیــت، ئارەزووەکانت زیاتــر بــەرز ئەبنــەوە و بــەردەوام ئەبن.

شــەکری خوێنیش بەشــێکی ڕۆڵەکە ئەبینێت. دیســان هاوکێشــەکە ئاسانە: شەکر ئەخۆیــت، شــەکری خوێنت ئەفڕێ، کە شــەکرت دائەبەزێتەوە، مێشــکت ئاگادارت ئەکاتەوە شــەکرت نزمــە، پێش ئەوەی پێبزانیت، دیســانەوە حەزت لە شــەکرە.

مــن کــە مناڵ بــووم وام بەســەر هاتبوو، بــەدەم گەورەبوونەوە بە تۆن شــەکرم خــواردووە، ئێســتا وا هەســت ئەکــەم ئەو کاتــە ئالــوودە بووبــووم، چونکە لەو بــاوەڕەدا بــووم بۆم تــەرک ناکرێــت و ناتوانم بێ ئــەو بژیم.

چەنـد دڵخۆشـییەکی گەورە بـوو بۆ من کاتێک لـەو ئالوودەبوونـە ڕزگارم بوو، ئیتـر وا بیـر ناکەمەوە من قـەرزاری ئەو هەموو بوتڵە سـۆدام.

کێشـەی شـەکر ئەو بەربڵاوی و ئاسان دەسـتکەوتنەیەتی، لە هەر چواردەورمان ڕژاوە. ئەو کەسـانەی ئەیانەوێت واز لە خواردنـەوە بێنن، ئەتوانن نەچنە بارەکان و یانـە شـەوانەکان و ئـەو ئاهەنگانـەی خواردنەوەیـان تیـا پێشـکەش ئەکرێت. ئەوانـەی ئەیانەوێـت لە مـاددە هۆشـبەرەکان دوور بکەونەوە، ئەتوانـن کۆکاین نەکەنـە نـاو ئـەو شـتانەی جـاران پێیانەوە ئەخـوارد. بـەڵام لەگەڵ شـەکردا وا نییـە، لە بەشـێکی فراوانی خواردنـە ئامادەکراوەکاندایە –جگە لـەوەش لە هەموو چێشـتخانە و چایخانە و کافتریا و قاوەخانەیەکدایە، لەبەر ئەوە ئەسـتەمە بتوانیت بەتـەواوی خۆتی لـێ بپارێزیت.

ئەتوانیـت خـۆت لە ئالوودەبـوون بە شـەکر ڕزگار بکەیت. کاتێـک بڕیار ئەدەیت بەڕاسـتی ئەتەوێت ئەو گرێبەسـتی تێکەڵبوونی کۆمەڵایەتییە هەڵبوەشێنیت لەگەڵ ئـەم خۆراکـە دوژمن بـە ژیانـەدا و لە لیسـتی خواردنەکانـت بیکەیتـە دەرەوە، ئەتوانیـت کۆتایـی بـە کۆنترۆڵی شـەکر بەسـەر جەسـتەت و هەسـتەوەرەکانی زمانتـدا بێنیـت. کاتێـک ڕزگارت ئەبێـت لـەو ئـارەزووە بەردەوامـەی شـیرینی خـواردن، بۆت دەرئەکەوێت چەند ئاسـانە چێژ لە تام و بۆنی سروشـتیی هەموو ئـەو خواردنانـە ببینیـت کـە بەکەڵکت دێـن و یارمەتیت ئـەدەن چەوریـی زیادە بسووتێنیت.

+ من وا گەورە بووم، بە تۆن شیرینیم خواردووە و خواردووەتەوە، ئێستا وا هەست ئەکەم ئەو کاتە ئالوودە بووبووم، چونکە لەو باوەڕەدا بووم بۆم تەرک ناکرێت و ناتوانم بێ ئەو بژیم. چەند دڵخۆشییەکی گەورە بوو بۆ من کاتێک لەو ئالوودەبوونە ڕزگارم بوو، ئیتر وا بیر ناکەمەوە من قەرزاری ئەو هەموو بوتڵە سۆدام.

واز لە ئالوودەبوون بە شەکر بێنە.

ئەگەر بتەوێت ئەو گرێبەستی تێکەڵبوونی کۆمەڵایەتییە لەگەڵ شیرینی هەڵبوەشێنیت، کارێکی ئاسان نییە، بەڵام گومانی تیا نییە ئەشکرێت. من پرۆسەیەکی پێنج هەنگاویم داناوە کە یارمەتیت ئەدات لە ئالوودەبوون بە شەکر ڕزگارت بێت.

هەنگاوی یەکەم: یەکلایی بکەرەوە، ئایا ئالوودەیت؟

من دڵنیا نیم ئایا بۆماوەییە یان هەر وا پەروەردە بووین، بەڵام لێم ڕوونە خەڵکانێک هەن زۆر لەبارترن لە خەڵکی تر تووشی ئالوودەبوون بە شەکر ببن. چۆن جیایان بکەینەوە؟ ئایا تۆ یەکێکیت لەوانەی کە خەبەرت ئەبێتەوە هەموو گیانت بووە بە ئارەقە دوای ئەوەی خەوێکت دیوە بە کێک کرێمەوە؟ ئایا یەکێکی لەوانەی بەرگریت هەیە دژی شیرینی -ئەتوانیت بێ دوودڵی بڵێیت "نا، سوپاس"، من نوقڵ و کولیچە و شیرینی ناخۆم؟ یان یەکێکی لەو کەسانەی وەکوو زۆربەی خەڵک لە ناوەڕاستدای، نە ئەمیانی، نە ئەویان؟ وەڵامی ئەم تاقیکردنەوەیە بدەرەوە، بۆ ئەوەی بزانیت لە کوێدا وەستاویت. ئەو وەڵامە بخەرە بازنەوە کە زۆر نزیکە لە پرسیارەکەوە.

1. ئایا ئەو کاتانەش کە برسیت نییە، شیرینی ئەخۆیت؟

زۆر جار، هەندێ جار، بەڕێکەوت، هەرگیز

2. ئایا زیادەخۆری ئەکەیت لە شیرینیدا، بە یەک جار دوو پارچە یان سێ پارچە، کێک، کولیچە، نوقڵ، ئایسکرێم یان هەر شیرینییەکی تر ئەخۆیت؟

زۆر جار، هەندێ جار، بەڕێکەوت، هەرگیز

3. کاتێک شـــتێکی شـــیرین ئەخۆیت، بەردەوام ئەبیت لـــە خواردنی، هەتا دوای ئەوەش هەســـت ئەکەیت خەریکـــی تێر ئەخۆیت؟

زۆر جار، هەندێ جار، بەرێکەوت، هەرگیز

4 . ئایـــا نارەحـــەت و تـــوورە ئەبیـــت کاتێـــک هاورێکانـــت و ئەندامانی خێزانەکـــەت لۆمەت ئەکەن لەســـەر زۆر خواردنی کولیچە و ئیشـــی هەویر، نوقـــڵ، کێک و شـــیرینییەکانی تر؟

زۆر جار، هەندێ جار، بەرێکەوت، هەرگیز

5. لای خەڵکـــی تـــر درۆ ئەکەیت دەربارەی ئەوەی چەند شـــیرینی ئەخۆیت؟ بۆ نموونـــە: کاتێک پاکەتێک شـــیرینیی هەویـــر کز ئەکەیـــت و ئەندامێکی تری خێزانەکە ســـەری ســـوڕ ئەمێنێ بۆچـــی پاکەتەکە هیچـــی تیا نەماوە، درۆیـــەک هەڵئەبەســـتی بۆ ئەوەی ئەوە بشـــاریتەوە کە تـــۆ خواردووتە؟

زۆر جار، هەندێ جار، بەرێکەوت، هەرگیز

6. ئایا نیشـــانەکانی تێکچوونی باری دەروونیت تیـــا دەرئەکەوێت (وەکوو: ئاڵۆش، پەســـتی، کەئابـــە، نیگەرانی... تـــاد)، کاتێـــک ئەتەوێت واز لە شیرینی بێنیت؟

زۆر جار، هەندێ جار، بەرێکەوت، هەرگیز

7. ئایـــا نوقڵ و شـــیرینیی ترت لە ماڵەوە لە شـــوێنێکدا داناوە کەســـی تر نەیدۆزێتـــەوە و کاتێـــک ئەیانخۆیت کە کەس ئـــاگای لێ نەبێت؟

زۆر جار، هەندێ جار، بەرێکەوت، هەرگیز

8. ئایـــا تەریق ئەبیتەوە، هەســـت بە تاوانبـــاری ئەکەیت یان ڕقت لە خۆت ئەبێتەوە کاتێک خواردنی شـــیرینی زیاد لـــە ئارەزووی خۆت ئەخۆیت؟

زۆر جار، هەندێ جار، بەرێکەوت، هەرگیز

9. ئایا بە شـــەو و بە ڕۆژ بیر لە شـــیرینی ئەکەیتـــەوە و خولەک بژمێریت تا "کاتـــی" خواردنیان دێت؟

زۆر جار، هەندێ جار، بەرێکەوت، هەرگیز

10. ئایـــا ڕاســـتەوخۆ دەســـتت ئەگاتـــە شـــیرینی، دوای ئـــەوەی ژەمێک

ئه خۆ یت ؟

زۆر جار، هەندێ جار، بەڕێکەوت، هەرگیز

11. ئایا ترسـت لێ ئەنیشـێت یان بێئومێد ئەبیت کاتێک هیچ شیرینییەک لە ماڵەکەتدا نییە؟

زۆر جار، هەندێ جار، بەڕێکەوت، هەرگیز

12. لەو بڕوایەدایت بە شەکر و شیرینی ئالوودە بووبیت؟

زۆر جار، هەندێ جار، بەڕێکەوت، هەرگیز

نمـرە دانـان: ئـەم نمرانە بۆ خـۆت دابنـێ بەرامبەر هـەر وەڵامێک خسـتووتەتە بازنـەوە، دواتر ئەم خشـتەیەی خوارەوە بەکار بێنە، بۆ ئـەوەی بۆت دەربکەوێت تـا چ ئاسـتێک ئالوودە بوویت بە شـەکر:

زۆر جار: 3 خاڵ
هەندێ جار: 2 خاڵ
بەڕێکەوت: 1 خاڵ
هەرگیز: سفر

چی ئەگەیەنێت	کۆی خاڵەکانت
یەکێکی لەوانەی بەختت باشە –تۆ ئەتوانی بەئاسانی واز لە شیرینی بێنیت، لەوانە نییە ئالوودە بووبیت.	0-8
لە ململانێدایت لەگەڵ شیرینی خواردن، لەگەڵ ئەوەشدا هەندێک جار زاڵیت، هەندێ جاری تر بەرەو هەڵسوکەوتی ئالوودەبوون ئەچیت بەوەی کە ئارەزووی خواردنی شەکرت هەیە.	6-16
شەکر بەدیاریکراوی کێشەیە بۆ تۆ، لەگەڵ ئەوەدا بەتەواوی نازناوی ئالوودەبوونت بەسەردا ساغ نەبووەتەوە، بەڵام مێشک و جەستەت بەقورسی پشت بە شەکر ئەبەستن.	17-24
زۆر لەوە ئەچیت ئالوودە بووبیت بە شەکر.	25-36

هەنگاوی دووەم: بڕی ئەو شەکرە دیاری بکە کە لە خواردنەکەتدایە.

ئەگەر زۆر کێک و کێک کرێم نامالیتەوە و قوتووە سۆدا لەدوای قوتوو هەڵنادەیت، هێشتا لەوانەیە شەکرێکی زۆر لەوە زیاتر بخۆیت کە خۆت ئەیزانیت. ئەویش لەبەر ئەوەی شەکر کراوەتە زۆر خۆراکی ترەوە -هەتا ئەوانەش کە ئێمە بیر لەوە ناکەینەوە هەر شەکریشی تیا بێت، وەک سۆسی سپاگیتی، خواردنی بەستوو و ئەو شیرینییانەی ئەکرێنە زەلاتەوە.

شەکر بۆنوبەرامە خۆشتر ئەکات، ڕەگی تاڵی ناهێڵێت و تیژیی خۆراکە زۆر ترشەکان هاوسەنگ ئەکات وەکوو تەماتە و سرکە، هەروەها یارمەتیی پاراستنی بەرهەم ئەدات، لەبەر ئەو هۆیەشە بەشی زۆری خۆراکە دروستکراوەکان تێیان ئەکرێت.

بۆ دۆزینەوەی شەکرە شاراوەکانی ئەو خواردنانەی ئەیانخۆیت (کە باشیش نەشاراونەتەوە)، بە خوێندنەوەی لەیبڵەکان دەست پێ بکە. بەشی بەها خۆراکییەکانی لەیبڵەکان پێت ئەڵێ چەند گرام شەکری تیایە و ئەوە کۆی بڕی شەکری سروشتی و پیشەسازیی ناو بەرهەمەکەیە. بۆ نموونە: بەپێی لەیبڵی بەهای خۆراکیی کوپێک شیری بێ سەرتوێژ، دوانزە گرام شەکری تیایە، ئەویش هەمووی لە لاکتۆسەوە دێت کە شەکری سروشتییە لە شیردا. هەر چەند هەندێ کەس پێی وایە ئەبێت واز لە لاکتۆس بێنیت بۆ ئەوەی لە ئالوودەبوون بە شەکر دوور بیت، من لەگەڵ ئەوەدا نیم.

لەبەر ئەوە کاتێک سەیری لەیبڵێک ئەکەیت، تێبینیی کۆی بڕی شەکرەکە بکە بە گرام، بەڵام لەوە گرنگتر ئەبێت سەیری کۆی پێکهاتەکانی بەرهەمەکە بکەیت، ئەگەر شەکر یەکێک لە پێکهاتە سەرەکییەکانیەتی و لە ڕیزی پێشەوەیە، وازی لێ بێنە و مەیخۆ.

بەڵام ئەبێت چاوبەستت لێ نەکرێت. کاتێک شەکر ئەکرێتە ناو بەرهەمێک، لەوانەیە وشەی "شەکر" لە لەیبڵەکەدا نەبێت، لەبەر ئەوەی لەسەر لەیبڵی خۆراک عادەتەن شەکر لەپشت چەند ناوێکی جیاوازەوە شاراوەتەوە. کاتێک ئەم وشانەی خوارەوە لەسەر لەیبڵ ئەبینیت، ئەبێت زەنگی مەترسیی شەکر

له لێدان نەکەوێت.

+ شـــیلەی ســـوبێر + دیکســـتران + شـــەکری چارەکـراو + جۆی ترشـــێنراو + شـــەکری تـرێ + لاکتۆس

+ شـــەکری چەوەنـدەر + هەڵمـــی ئـاوی قامیـش + شـــەربەتی ترشـــێنراو + شـــەکری میـوە + دۆشـاوی شـــەکر

+ گەنمەشـامیی شـیرین + شـــەکری قامیش + کریستاڵی شیرین

+ شـــەکری ئاسـانمژ + شەربەتی برنج

+ شـــەکری خورما + شـــەکری جۆ + شەکری قاوەیی + شەکری گەنمەشامی + هەنگوین

+ Agave nectar + dextran + invert sugar + barely malt + dextrose

Lactose + beet sugar + Evaporative cane juice + malt syrup + brown rice syrup + maltose + maple syrup + fructose + fruit juice concentrate + rice syrup + molasses + cane sugar + fruit nectars

+ Cane sugar + cane syrup + glucose + sucrose syrup + sorghum syrup + corn sugar + glucose solids + turbinated sugar + corn sweeteners + high fructose corn syrup + date sugar + honey

هەنگاوی سێیەم: بڕیار بدە واز لە شەکر بێنیت.

لەوانەیـە بیـر بکەیتـەوە و بڵێـی: "بـەڵام دکتـۆر تراڤیس، مـن ئیتر بڕیـارم داوە شـەکر نەخـۆم -لـە ڕاسـتیدا من یـەک ملیـۆن جـار ئـەم بڕیـارەم داوە!" زۆر

باشــە. من ئەزانــم نارەحەتە، بەڵام من دەربارەی هەڵبژاردنێکی ڕاســتەقینە قســە ئەکــەم کــە پابەند بیــت پێیەوە و بە خۆت بڵێی بەڕاســتی پێشــێلی ناکەم، ئەکرێت لەنێوان خۆتدا نووســراوێکیش بنووســیت یان گرێبەســتێک بکەیــت لەگەڵ خۆتدا -هەنگاوێکــی فەرمــی بنێیــت کە بتوانێ ناچــارت بکات لە کارێکەوە کە پێت باشــە بیکەیــت، بگوێزیتــەوە بــۆ بڕیارێک کــە ئەبێت هەر جێبەجێــی بکەیت.

دوو ڕێــگا هەیە شــەکری زیــادە واز لێ بێنیت لە خواردنەکانتــدا: وردە وردە، یان دەســتبەجێ بێ پەشــیمانبوونەوە. ڕای جیاواز هەیە لەســەر ئــەوەی کام ڕێگایان باشــترە، بــەڵام ئەمــە ڕای منــە: کامەیان بــۆ تۆ باشــە، ئەوەیان بکە. کێشــە نییە ئەگــەر نەزانــی کامەیــان باشــترە -ئەتوانی هــەردوو ڕێگاکــە تاقــی بکەیتەوە و بزانیــت کامەیان کــەم ئەرکترە.

ئامانجەکــە ئەوەیــە ئەو هەموو شــەکرە زیادەیە لە خۆراکەکــەت دوور بخەیتەوە، تــۆ ئــەو ئامانجە بێنیتە دی، بەڕاســتی کێشــەی من نییە چــۆن پێی ئەگەیت.

هەندێــک هەســت بە ســەرکەوتن ئەکــەن بەیانییەک لــە خەو هەڵئەســتن و ئەڵێن: "تــەواو ئیتــر، خواردنی شــەکری زیــادە نەما!" ئەوانــە لاپەڕەیەکیــان پێچایەوە و لاپەڕەیەکــی تریــان هەڵدایــەوە. ئەگەر تۆش ئەتەوێــت وا بکەیت، بۆ نــا، فەرموو بڕیــار بدە!

بــەڵام بڕیاری وا کتوپڕ بۆ هەموو کەســێک دەســت نادات، ئەگــەر تۆ بڕێکی زۆر شــەکر بەکار دێنیت-بڵێین هەموو ڕۆژێک ســاردییەکی زۆر یان چای بەســتووی شــیرینکراو ئەخۆیتــەوە-، بڕیــاری کتوپــڕ بۆ تۆ ناچێتــە ســەر، بەتایبەتی ئەگەر لەگەڵ ئەوەشــدا بڕێکی زۆر کافاین وەربگریت، وا بکەیت، تووشــی سەرئێشــە و شــڵەژان و زۆر نیشــانەی تــر ئەبیت. بــۆ ئەوانەی ڕاهاتوون شــەکر زیــاد بەکار بێنــن، وازلێهێنانــی وردە وردە بــە چەند ڕۆژێــک (یان بگرە چەنــد هەفتەیەکیش) باشترە.

چــۆن پێــت ئەکەوێــت؛ وا برۆ، ئــەو ڕێگایە بگرە بەر کە ســەرکەوتنت مســۆگەر ئەکات.

هەنگاوی چوارەم: جێگرەوە کەم شەکرەکان هەڵبژێرە.

کاتێک شـــەکرە زیادەکەی خۆراکخۆرییەکەت کەم ئەکەیتەوە، خواردنە کەمشـــەکرە سروشـــتییەکان هەڵبژێـــرە کـــە شـــەکرێکی کەم یـــان هەر شـــەکریان تیـــا نییە. بۆ نموونـــە: ئەگـــەر خواردنـــی نانـــی بەیانیـــت هەندێـــک دانەوێڵـــەی شـــیرینی تێدایە، دانەوێڵەیەکـــی تـــر هەڵبژێرە، بەڵام جۆرێک نا کە بە شـــەکری دەســـتکرد شـــیرین کرابێـــت (کـــە دواتـــر بـــە درێژتر باســـی ئەکـــەم). ئەگەر ئـــەو سۆســـی تەماتەیەی حـــەزی لـــێ ئەکەیـــت لـــە زۆر شـــەکرەکانە، براندێکـــی تـــر هەڵبژێرە یان باشـــترە ئەگـــەر ســـۆس بۆ خۆت دروســـت بکـــەی لە تەماتـــەی قوتوو یان فرێـــش. هەمان شـــت بەنیسبەت شـــیرینکردنی زەڵاتەکەتەوە، لەجیاتیی ئەوەی زەیتی گەنمەشامیی فرەکتـــۆس بـــەرز یان هەر شـــیرینکەرێکی تر، تەنیـــا تۆزێک زەیتـــی زەیتوون یان ســـرکەی پێوە بکـــە و هەندێ ســـەوزەی تۆوداری تـــێ بجنە.

ئەگەر عادەتەن ســـاردی، چای بەســـتووی شـــیرینکراو یان هـــەر خواردنەوەیەکی شـــیرینی تـــر ئەخۆیتـــەوە، بیگـــۆڕە بۆ ئـــاوی خواردنـــەوە، چای تاڵ، ئاوی ســـۆدا لەگـــەڵ پەرداخێک ئـــاوی میوە یان میـــوەی جنراو.

ســـەیر کـــە، من پێـــت ناڵێم تـــۆ نابێـــت (هەرگیز) شـــەکر بخۆیت، بەڵام مـــن بڕوام وایـــە بەپێـــی توانـــا چەند بۆت ئەکرێت، شـــەکری زیـــادەی نـــاو خواردنەکانت کەم بکەرەوە. جەســـتەی ئێمە وا دروســـت نەکراوە ئەو هەموو شـــەکرە هەرس بکات، کـــە لە خواردنـــی ڕۆژانەی باوی ئەمەریکادا هەیە. کاتێک ســـەیری بەرزبوونەوەی ڕێـــژەی نەخۆشـــییە درێژخایەنەکان بکەیـــن، پەیوەندییان هەیە بـــە هەمان ڕێژەی بەرزبوونەوەی بەکارهێنانی شـــەکر لەلایـــەن ئەمەریکییەکانەوە.

هەوڵـــی تـــەواو بدە شـــەکری زیادە لـــە خۆراکی ڕۆژانـــەت کەم بکەیتـــەوە. ئەگەر حـــەزت لە تۆزێ شـــیرینیی زیاتـــرە لە قاوەکەت یـــان شـــۆفانەکەتدا، هەنگوین یان دۆشـــاوی شـــەکر بـــەکار بێنـــە کـــە دژەئۆکســـیدیان تیایە، بـــەو جۆرە بـــە لایەنی کەمـــەوە شـــتێکی کەمێک باشـــترت بۆ خۆت بڕیـــار داوە.



هەنگاوی پێنجەم: شیرینکەرە دروستکراوەکان پول پێوە نێ.

ئاگادار بە، من پێشنیاری ئەوە ناکەم شیرینکەرە دروستکراوەکان بخەیتە شوێنی شەکر، من سەرەوکاری تایبەتم هەیە لەگەڵ شیرینکەرە دروستکراوەکان -شێتییەکەی بێ چەوریی (1990)ەکان هاوکات بوو لەگەڵ پەرەسەندنی بەکارهێنانی شیرینکەرە دروستکراوەکان. لێکۆڵینەوەکان باس لە پەیوەندیی نێوان قەڵەوی و تووشبوون بە نەخۆشیی شەکرەی جۆری دوو و شیرینکەرە دروستکراوەکان ئەکەن. شیرینکەرە دروستکراوەکان یەکێکی ترە لە ئارەزووهەژێنەکانی خواردنی شیرینی بەگشتی.

تۆ وا بیر ئەکەیتەوە مادام شیرینکەرە دروستکراوەکان کالۆرییان تیا نییە، مانای ئەوەیە بۆ دابەزاندنی کێش باشە، بەڵام هەندێ لە لێکۆڵینەوەکان ئەڵێن مەسەلەکە ئەوە نییە. بۆ نموونە زۆر خواردنەوەی ساردی، پەیوەندیی ڕاستەقینەی هەیە لەگەڵ قەڵەوی و تووشبوون بە نەخۆشیی شەکرەی جۆری دوو. ئەمە سەرئەنجامی کۆمەڵێک توێژینەوەیە، بە پیاچوونەوەیەکی شیکارییشەوە کە

ساڵی 2013 بڵاو کراوەتەوە. توێژەرەکان پێیان وایە شیرینکەری دروستکراو کە ئەبێتە هۆی ئەوەی لاشەت ئەنسولین دەربدات و چەوریی ورگ کەڵەکە بکات، جەستەت هەڵئەخەڵەتێنێ وا بزانێت شەکری ڕاستەقینە وەرئەگرێت، ئەوەش پڕاوپڕ ئەوەیە شیرینکەری دروستکراو بەشداری ئەکات لەوەی حەزت لە کاربۆهیدرات بێت و تێری لێ نەخۆیت.

وا ئەزانیت من لەو بڕوایەدام ئەگەر تۆ بەرێکەوت شیرینکەری دروستکراو بخۆیت، ئەتکوژێت؟ نەخێر، بەڵام من پێداگری ئەکەم، بڕوام وایە ڕۆڵ ئەبینێت لە فێرکردنی هەستەوەرەکانی سەر زمانت هەمیشە حەزیان لە شیرینی و کاربۆهیدراتی بەسیت بێت و چاوەڕوانی خواردنی شیرینکراو بن. هەروەها لەو بڕوایەشدام وازهێنان لە شیرینکەری دروستکراو، یارمەتیت ئەدات قاپەکەت ڕێک بخەیتەوە و پڕی بکەیتەوە لە خواردنی سروشتی و تام و بۆنوبەرامەی سروشتی هەست پێ بکەیتەوە، لەجیاتیی ئەوەی هەمیشە داوای خواردنی هایپەر شیرین و بارکراو لە شیرینی بکەیت.

من ئەمە بەسەر خۆم هاتووە، هەر کاتێک ساردی و میوەم خواردووە، هەستم کردووە میوەکە هیچ تامێکی نییە، هەتا تەنانەت لەگەڵ یەک جار سۆدا خواردنەوەدا هەست ئەکەم چێژەوەرەکانم بە ئاراستەی پێچەوانەوە پشوو ئەدەن، لەبەر ئەوەیە من ئێستا و دواتریش نزیکی شیرینکەری دروستکراو ناکەوم.

یەکێک لە ئامانجەکانی کتێبەکەم (ڕەچەتەی دکتۆر) ئەوەیە یارمەتیت بدەم قاپەکەت ڕێک بخەیتەوە و بگەڕێیتەوە سەر خواردنە سروشتییەکان و شیرینییە نازدارەکەی جاران لە خواردنەکان و میوەکاندا، من وا ئەکەم، دڵنیام تۆش ئەتوانیت.

+ نزیکەی لە سەددا هەشتای خواردنە ئامادەکراوەکان لە ئەمەریکادا، شەکری تێ کراوە.

هەنگاوی شەشەم: پلانێک دابنێ بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ تامەزرۆیی.

کە خواردنی شیرینی ئەوەستێنیت، دەست ئەکەیت بە تامەزرۆیی. قەیناکات، ئاساییە و ئەوە بەشێکە لە پرۆسەکە. تامەزرۆییەکە لەوانەیە لە سەرەتاوە بەهێز بێت، بەڵام بڕوا بکە لەدوای تێپەڕبوونی دوو ڕۆژی یەکەم لاواز ئەبێت، بێ ئەوەی بە خۆت بزانیت تەواو ئەبێت. کاتێک جەستەت ئەزانێ گوێ نادەیتە تامەزرۆیی شەکر، ئیتر وردە وردە دەسەڵاتی بەسەرتدا نامێنێت.

لەو ماوەیەدا لیستێک چالاکی ئامادە بکە بۆ ئەوەی زاڵ بیت بەسەر تامەزرۆییەکەدا کاتێک شاڵاوت بۆ دێنێ. ئەگەر بەڕاستی برسیتە؛ سناکێکی تەندروستی پرۆتین بەرز بخۆ، ئەگەر تینووتە؛ پەرداخێکی گەورە ئاو بخۆرەوە، ئەگەر تۆزێک بێزاریت یان دڵت بۆ شتێکی شیرین لێئەدات؛ لەبیر خۆتی ببەرەوە، لەگەڵ برادەرێکت بە تەلەفۆن گفتوگۆیەک بکە، پیاسەیەک بکە، یارییەک بکە، تاوێک سواری پاسکیل ببە، ئاوێک بکە بە خۆتدا، ئاوازێکی خۆش لێبدە و لە ژوورەکەتدا لەگەڵیدا سەما بکە، ڕۆمانێکی ناسک بخوێنەوە، هەر کارێک بکە کە مێشکت خەریک ئەکات، تا تامەزرۆییەکەت بەسەر ئەچێت، هەر کۆتاییشی دێت، ئەو کاتە هەست بە دڵخۆشی ئەکەیت کە چۆن سەرکەوتیت و بوارت نەدا بەسەرتدا زاڵ بێت.

ئەگەر هەڵەیەکت کرد، لۆمە و سەرزەنشتی خۆت مەکە و بەردەوام بە، تەنیا هەڵەکە ڕاگرە. شیرینییەکە بخەرە ئەولاوە و وەرەوە سەر ئامانجەکەت و سەرلەنوێ دەست پێ بکەرەوە.

بەڕاستی جێی سەرسوڕمانە چەند خێرا زاڵ ئەبیت بەسەر تامەزرۆیی و لەبیرکردنی تامی شیرینی. ڕاستییەکە ئەوەیە هەتا زیاتر شیرینی بخۆیت، زیاتر حەزی لێ ئەکەیت -پێچەوانەکەشی ڕاستە، تا کەمتر بخۆیت، کەمتر حەزی لێ ئەکەیت. پێش ئەوەی بزانیت ئەو خواردنانەی بە هۆی تامە شیرینەکانیانەوە جاران حەزت لێ ئەکردن، چێژەوەرەکانت ڕادێن، مێشکت ڕادێت و ئەگوێزیتەوە سەر جۆرێکی تر تامی شیرین کە ژیانێکی تەندروستتر و لەشێکی گوێڕایەڵت بۆ فەراهەم ئەکەن.

تێکراو بەرامبەر سروشتی

شـەکر جۆرێکـە لە کاربۆهیـدرات کە جەسـتەت پێویسـتیەتی بۆ دروسـتکردنی وزە، کاتێـک لە ڕێگای خواردنی سروشـتییەوە دەسـتت ئەکەوێت، وەکوو: میوە، شـیرەمەنی، دانەوێڵە و هەندێ سـەوزەوە، پێی ئەڵێن "شـەکری سروشتی"، کاتێک بـە دەسـت ئەکرێتـە نـاو خواردنـەوە، پێی ئەڵێـن "شـەکری تێکـراو". ناونانێکی دروسـتە، وا نییە؟

هەنـدێ کـەس پێیـان وایە شـەکری سروشـتی و تێکـراو؛ هەردووکیـان خراپن بـۆ تـۆ، بـەڵام من پێـم وا نییە. ئەو شـەکرەی بەسروشـتی لە میـوە و کۆمەڵێک خواردندایـە، مـن مەترسـیم لێـی نییـە. پەتای قەڵـەوی لـە ئەمەریکا هیـی ئەوە نییـە خەڵـک سـێو و پرتەقاڵی زۆر ئەخـۆن، بەڵکوو هیی ئەوەیە سـاردیی زۆر و شـیرینی زۆر ئەخـۆن و ڕۆژانە بڕێکی زۆر لـەو خواردنانە ئەخۆن کە پڕ کراون لە شـیرینیی دروستکراو.

+ ئەوە بۆیە پێی ئەڵێن "نوقلی شل"، قوتوویەکی دوانزە ئۆنسی کۆلای بە شەکر شیرینکراو کە سی و نۆ گرام (نۆ کەوشکەچا شەکر)ی تیایە، ئەو خەڵکانەی ڕۆژانە خواردنەوەی شەکرتێکراو ئەخۆنەوە -قوتوویەک یان دووان یان زیاتر-،ئەگەری تووشبوونیان بە شەکرەی جۆری دوو لە سەددا بیست و شەش زیاترە لەو کەسانەی کە بەڕێکەوت خواردنەوەیەکی شیرینکراو ئەخۆنەوە.

بـڕۆ چێـژ وەربگـرە لـە میـوە، بـەڵام زۆر وریـا بـە، نەچیتـە سـەر خواردنـە دروسـتکراوەکان کـە شـەکرێکی زۆری تێکـەڵ کـراوە، چونکـە:

+ شەکری تێکراو ئەبێتە هۆی کێش زیادبوون.

ئەو کەسانەی شەکری تێکراو ئەخۆن، زیاتر ئەگەری ئەوەیان هەیە کێشیان زیاد بکات یان قەڵەو بن، تا شەکر زیاتر بخۆن، زیاتر گۆشت ئەگرن.

+ شەکری تێکراو مەترسیی تووشبوونت بە شەکرەی جۆری دووەم زیاتر ئەکات.

زۆر خواردنی شەکر لەگەڵ توانای لەشت ڕێک ئەکەون بۆ بەرهەمهێنانی ئەنسۆلین، ئەمەش ئەبێتە هۆی ئەوەی بەرگری پەیدا بکەیت دژی ئەنسۆلین و تووشبوون بە شەکرەی جۆری دووەم.

+ شەکری تێکراو ڕێگا لە مێشکت ئەگرێت گوێی لە پەیامی "تێرم خوارد" بێت.

وەرگرتنی بڕێکی زۆر شەکر ئەبێتە هۆی بەرهەمهێنانی زۆری ئەنسۆلین کە ڕێگری لە لیپتین (هۆرمۆنی کۆنترۆڵکردنی ئارەزووی خواردن) ئەکات کە پەیام بنێرێت بۆ مێشکمان کە ئیتر بەسە مەخۆ.

+ کالۆریی شەکرە تێکراوەکان پووچە.

هەر جۆرێک بن، هیچ بەهایەکی خۆراکییان تیا نییە، بەپێچەوانەوە وات لێ ئەکات هەست بکەیت تەواو تێرت نەخواردووە.

+ شەکری تێکراو ڕێگای خۆراکی تەندروست نادات.

چەند زیاتر شەکر بخۆیت، ئەوەندە ژوورەکانی خۆراکخۆریی تەندروستت وەکوو: میوە، سەوزەوات، پاقلەمەنی، نەتەکان و دانەوێڵە ڕووتەکان تەنگەبەر ئەبن.

+ شەکری تێکراو باندێک برادەری ترسناکی هەیە.

خواردنی بڕێکی زۆر خواردنی دروستکراو کە بەشێکی زۆر شەکری تێکراوی تیا بێت، چەوریی ناتێر(دواتر زیاتر باسی ئەکەین) و تام و بۆن و ڕەنگ و ماددەی پارێزەر و پێکهاتەی تری بێکەڵکی تیایە کە بەشداری ئەکەن لە تێکچوونی تەندروستیتدا.

+ شــەکری تێکراو مەترسیی تووشــبوون بە نەخۆشیی دڵ زیاد ئەکات.

زۆر بەئاســانی خواردنــی زۆری شــەکری تێکــراو ئەگۆڕێــت بــۆ چــەوری لــە لەشــماندا. لەبــەر ئەو هۆیەیــە شــەکری زۆر، چەوریی ورگ و چەوریی ســیانی (تــرای گلیســرید) و (LDL) کۆلیســترۆڵە خراپەکــە زیــاد ئــەکات و ڕێــگا خۆش ئــەکات بــۆ ئــەوەی تووشــی نەخۆشــیی دڵ ببیت.

شەکر بە ژمارە: یەک کەوچکەچا شەکر = چوار و پۆینت دوو گرام شەکر = شانزە کالۆری، زاڵ بە بەسەریدا.

جێــی سەرســوڕمان نییە زۆربەمــان ئالوودە بووین بە شــەکر، خواردنی شــەکر ســەنتەری خەڵاتــی مێشــک هــان ئــەدات و پاڵــی پێــوە ئەنێت مــاددە مێشــکییە کیمیاییــەکان دەربــدات و هەســت بکەیت هەموو شــتێک ئاســاییە، لەبــەر ئەوەی شــەکر لــە هەموو شــوێنێک هەیــە، ناڕەحەتە دەســتی لــە یەخــەت بکەیتەوە.
زۆرانبــازی لەگــەڵ شــەکردا بەڕاســتی ململانێیە -بەڵام شــتێکە پێمــان ئەکرێت. کاتێــک تێئەگەیــت شــەکر ئەیەوێــت چیــت لــێ بــکات و کاتێــک بڕیــار ئەدەیــت هەنــگاو هەڵبگریــت و خــۆت ڕزگار بکەیــت لــە داگیرکردنــی ســفرەکەت لەلایەن شــەکرەوە، بەڕاســتی ئەتوانیت بەرپرســیارێتیی تەندروســتیی خــۆت هەڵبگریت. بــە پەیڕەوکردنــی ئــەو هەنگاوانەی بۆم بــاس کردیت، ئەتوانیت خۆت لەدەســتی دەرباز بکەیت و بگەڕێیتەوە ســەر خواردنی سروشــتی و تەندروســتی تام و بۆن و بەرامــە دڵگیر.
نەخێــر، ئاســان نییــە، ئەگەر چاوێک بــە ژیانتدا بخشــێنیتەوە، ئــەو زۆرانبازی و ململانێیــە زۆرەی لــە ڕابردوودا بەســەرت هاتووە و ڕووبەڕوویــان بوویتەتەوە، لــە هەموویاندا ســەرکەوتوو بوویت.
شــتی زۆر ناڕەحەتتــرت کــردووە لــە بەگژاچوونــەوەی شــەکر، تــۆ زۆر لــەوە بەهێزتری کە خۆت ئەیزانی! ئێســتا ئەم شــەڕە بکە و دڵنیا بە زاڵ ئەبیت بەســەر شــەکردا و شــیرینترین ســەرکەوتن تۆمار ئەکەیت لــە ژیانتدا.

ڕەچەتەی خۆراکی ژمارە پێنج: ئیتر لە چەوری مەترسە.

ئەگەر پێشتر هەوڵی دابەزاندنی کێشت دابێت، لەوانەیە تۆش ڕێگا باوەکەی کەم چەوریت تاقی کردبێتەوە، هەموو ئەو ڕێگا لاستیکییانەی پەنیری بێ چەوری، ئیشی هەویری بێ چەوریی وەکوو: مقەبا، چیپسی بێ چەوریی بێ تام، ئایسکریمی سادەی بێ بۆن و بەرامی بێ چەوریت تاقی کردبێتەوە. ئەوە ڕۆی، من وای بۆ ئەچم تۆ تاقەتت نییە جارێکی تر خۆت تاقی بکەیتەوە و لەسەری بڕۆی.

باشە، ئەتوانی پشوو بدەیت. یەکێک لە شتە گرنگەکانی ڕەچەتەی دکتۆر ئەوەیە داوای خۆراکخۆریی تەواو کەم چەوری ناکات. بێگومان ئەبێت سەرنجێک بخەینە سەر ئەو بڕە چەورییەی ئەیخۆیت، چونکە چەوری بڕێکی هاوسەنگ کالۆریی تیایە، ئەبێت ئێمەش لە کێشدابەزاندندا حسابێک بۆ کالۆری بکەین. هیچ هۆکارێکیش نییە لە دنیادا واز لە هەموو چەورییەک بێنیت لە خۆراکخۆریدا، لە ڕاستیدا سڕینەوەی چەوری کارێکی هەڵەیە.

من ناڵێم بە خواردنی ڕێژەیەکی بێسنووری پەنیری پڕ چەوری و سناکی چەور ئەتوانیت کێشت دابەزێنیت -بەدیاریکراوی نەخێر، بەڵکوو ئەتوانیت -پێویستیشە-، ئەبێت بڕێکی پێویست لە چەوریی تەندروست لە خواردنەکانتدا بێت، بۆ ئەوەی بتوانیت کێشت و ئەگەری تووشبوونت بە نەخۆشی دابەزێنیت.

ڕاستییەکانی چەوری

کاتێ دێینە سەر باسی چەوریی خۆراکخۆری، سێ شتی گرنگ هەیە لەو بارەیەوە ئەبێ ڕاستەوخۆ بیزانیت:

یەکەم: چەوری دوژمنەکە نییە.

بۆ چەندین ساڵە ئێمە پێمان وتراوە چەوری لە خۆراکخۆریدا خراپترین

شـتە کـە ئێمـە ئەتوانیـن بیخۆیـن. زانـاکان وایـان وتـووە، هەڵپەرسـتە مۆدێلە هەڵبژاردەخـۆرەکان وایـان وتووە، هەتا زۆرێک لە دکتۆرە باشـە شـارەزاکانیش بڕوایـان وا بووە. باشـە، کەواتە ئێمـەش ئەڵێین وایە، ئێمـەش ئامۆژگاریی خەڵک ئەکەیـن چەنـد ئەتوانن با خواردنـی چەور نەخۆن، بەڵام کاتێـک خەڵک بەتەواوی تەرکـی چـەوری ئەکەن لـە خۆراکەکانیاندا، توێژەرەکان سـەریان سـوڕماوە کە ئەبینـن لە ڕاسـتیدا کێشـە تەندروسـتییەکان لەجیاتیی ئەوەی باشـتر بـن، زیاتر سـەر هەڵئەدەن.

خواردنـی فـرە کـەم چەوری، نەخۆشـیی دڵ بنەبڕ نـاکات و بە شـەو و ڕۆژێک کێشـی کـەس دانابەزێنێـت. توێژینـەوە وردەکان پێمـان ئەڵێن ئێسـتا ئەبێ ئێمە بزانیـن: هەنـدێ لـە چەورییـەکان ناتەندروسـتن، لەگـەڵ ئـەوەدا ئەبێـت ئێمـە سـنوورێک بـۆ هەمـوو ئـەو چەورییانـە دابنێیـن کـە وەریانئەگرین لەبـەر ئەو کالۆرییانـەی تیایاندایە، بەڵام هیچ هۆکارێک نییـە ناچارمان بکات چەوری نەچێتە سـەر دەممان. لە ڕاسـتیدا چەند جۆرێـک چەوریی ناو خواردن هەیە، بێ سـێ و دوو بـۆ ئێمە باشـە و لـە قاپەکانماندا نەمێنێـت؛ هەندێک بەهـای خۆراکیی گرنگ لەکیس خۆمـان ئەدەین.

دووەم: خواردنـی کەم چەوری و بێ چەوری لەوانەیە بەڕاسـتی خراپتـر بێت بۆ تـۆ لە جێگرتنەوەی خواردنـی تەواو چەور.

ئـەوە ڕاسـتە -جێگرتنـەوەی خواردنـی تـەواو چـەور کە دەسـتکرد بێـت و بە شـێوەیەکی بازرگانـی دروسـت کرابێت بـە خواردنی کەم چـەور و بێ چەوریی وەکـوو: ئیشـی هەویر، چپس، کێک، هەنـدێ جۆر پەنیری بێ چـەوری، بێگومان زیانیـان زیاتـرە لـە سـوود. کاتێـک خەڵـک خواردنی کـەم چەوری ئەخـۆن، لە ڕاسـتیدا وەک ڕێ لـە چەوریـی خـراپ ئەگرن، لـە هەمان کاتدا ڕێ لـە چەوریی باشـیش ئەگرن، بەو جۆرەش شـەکری زیاتر و کاربۆهیدراتی بەسـیت و ناواخنی دروسـتکراو وەرئەگرن.

سێهەم: خواردنی چەوری، قەڵەوت ناکات.

لــە ڕاســتیدا بوونــی بڕێکی تەندروســت لــە چــەوری لــە ژەمەکانتــدا، ئەتوانێت برســێتیت بێدەنــگ بــکات و یارمەتیــی دابەزاندنــی کێشــت بدات. ئەگــەر جارێک ئــازارت چەشــتووە بەدەســت زەڵاتەیەکــەوە شــیرینییەکی بێ چەوریــی کرابێت بەســەردا، مــن ئەبێت بــێ دواکەوتــن پێت بڵێــم لێکۆڵینــەوەکان دەریانخســتووە زەڵاتەیــەک بــە زەیتــی زەیتــوون شــیرین کرابێــت، کەرەســتەیەکی باشــترە بۆ کێشــدابەزاندن نــەک پلانێکــی بــێ چەوری کــە بە ناوی تەندروســتی بــاش پێت فرۆشراوە.

ئێســتا کاتــی ئەوەیە لــە چەوری نەترســین و دەســت بکەیــن بــە بیرکردنەوەی ژیرانــە لــە بارەیــەوە. مادام تــۆ ئەزانیــت چ جــۆرە چەورییەک بخۆیــت و چەند بخۆیــت و چــۆن لە ژەمەکانتدا بە شــێوەیەکی تەندروســت بــەکاری بێنیت کە من لە کتێبی ڕەچەتەی دکتۆردا نیشــانت ئەدەم، ئیتر پێویســت نــاکات وەکوو دوژمن ســەیری چــەوری بکەیــت، بەڵکوو بە دۆســتێکی خۆتی بزانە لە کێشــدابەزاندن و تەندروســتییەکی باشدا.

+ کاتێک خەڵک خواردنی کەم چەوری ئەخۆن، لە ڕاستیدا وەک ڕێ لە چەوریی خراپ ئەگرن، لە هەمان کاتدا ڕێ لە چەوریی باشیش ئەگرن، بەو جۆرەش شەکری زیاتر و کاربۆهیدراتی بەسیت و ناواخنی دروستکراو وەرئەگرن.

پرسیار: من بیستوومە زەیتی گوێزی هیند، چەورییەکە بۆ تەندروستیی دڵ باشە، ئەکرێت لە پلانی ژەمەکانمدا بەکاری بێنم؟

وەڵام: زەیتــی گوێزی هیند بەم دواییانە لە ناوەندە خۆراکناســییەکاندا ســەرنجێکی زۆری لەســەرە، هەوادارەکانــی ئەڵێــن زەیتــی گوێــزی هیند کۆمەڵێک ســوودی هەیە لەســەر مێــزی نانخواردنەکەت، وەکوو

چاککردنـی باری کۆلیسـترۆڵەکەت و لەوانەیە ڕێی لـێ ببڕێتەوە کار بکاتە سـەر کێشـت. لەگەڵ ئەوەدا ئـەو چەورییەی لـە زەیتی گوێزی هینددایـە، چەورییەکی تێـرە، بەڵام جیاوازە لـەو چەورییە تێرانەی لە بەروبوومـی ئاژەڵی و چەنـد جۆرە خۆراکێکی تردا هەیە. من هێشـتا چاوەڕوانـی لێکۆڵینـەوەی تـرم، بـەڵام لە ئێسـتادا پێم باشـە زەیتی گوێـزی هینـد جێگایەکی هەبێت لـە بەرنامـەی خواردنەکانتدا، تامێکی 'نـەت'ی دەوڵەمەنـد بە تامـی کەرە ئەدات بـە زەڵاتە و سـەوزەواتە سوورەوەکراوەکانت.

زەیتـی دەسـتکارینەکراوی (خۆماڵـی) گوێـزی هینـد هەڵبژێـرە، بـۆ ئـەوەی توانای تەواوی ترشـە چەوری و دژەئۆکسـیدەکەیت دەسـت بکەوێت.

هەڵدانەوەی نهێنییەکانی چەوری

هەمـوو چەورییـەکان وەک یـەک دروسـت نەکـراون، هەندێکیان بۆ تۆ باشـن و هەندێکیـان وا نییـە، کەواتە با سـەرنجێکی بەپەلەی چەند جۆرێکـی جیاواز لەناو خواردنەکانتـدا بدەین.

چەورییە تێرەکان

بـۆ ماوەیەکـی زۆر زانـاکان بڕوایان وا بـوو چەورییە تێـرەکان، ئەو جۆرەی لە گۆشـت، پەنیری تەواو چەور، کەرە، شـیری مانگا، سەرتوێژ و قەیماغ، ئایسکرێم، خورمـا و زەیتی گوێزی هیندیدا هەیە، هۆکاری سـەرەکیی نەخۆشـیی دڵن. بەڵام ئـەو بیروڕایـە لە ئێسـتادا وەکوو بڵقی سـەرئاو کوژایەوە، دوای ئـەوەی زانایان زانیاریـی تازەیان دەسـت کـەوت دەربـارەی چەوریی تێـر. لـەم گۆڕانکارییەدا،

پەیوەندیی نێوان چەوریی تێر و نەخۆشـیی دڵ زۆر لەوە موعەقەدترە کە پێشـتر بیرمان لـێ ئەکردەوە.

ئەمـە بیرکردنەوەی ئێسـتایە. چەوریی تێر کۆلیسـترۆڵی "LDL" بـەرز ئەکاتەوە کـە بۆ دڵـت خراپە، بەڵام لە هەمان کاتدا کۆلیسـترۆڵی "HDL" بـەرز ئەکاتەوە و ترایگلیسـرید (چەوریی سـیانی) دائەبەزێنێت کە بۆ دڵت باشـن.

توێژینەوەکانـی ئێسـتا ئەڵێـن چەوریی تێر بە هـەردوو دیودا ئەرێنـی و نەرێنی، کاریگەریی لەسـەر دڵ هەیە.

لێکۆڵینـەوە مرۆییەکان (ئەو لێکۆڵینەوانەی لەسـەر ژمارەیەکـی زۆری مرۆڤ بۆ ماوەیەکـی درێـژ ئەنجـام ئەدرێن) پشـتگیریی ئـەوە ئەکەن، بۆیـان دەرکەوتووە هیـچ بەڵگەیەکـی دیاریکراو نییە کـە وەرگرتنـی چەوریی تێـر پەیوەندیی هەبێت بـە بەرزبوونەوەی ئاسـتی مەترسـی بە نەخۆشـیی دڵ. وا دەرناکەوێت ئاسـتی مەترسـییەکە بـەرز ئەکاتەوە و هەروەها واش دەرناکەوێت ئاسـتی مەترسـییەکە دابەزێنێت.

بێگومـان تێبینی هەیە لەسـەر ئـەم بابەتە ئەگـەر تۆزێک بگەڕێینـە دواوە، کاتێک پارادۆکـس "پێچەوانەی ئـەوەی چاوەڕێ ئەکرێـت"ی فەرەنسـییەکان یەکەم جار دەرکەوت. پارادۆکسی فەرەنسـییەکان ئەوەیە ڕێژەی تووشبوونیان بە نەخۆشیی دڵ کەمتـرە لەوەی کە لـە خۆراکخۆریی بەرزە چەوریی تێر چـاوەڕوان ئەکرێت، لێکۆڵینـەوە پێشـەنگەکان دوودڵـن لـەوەی کـە بەڕاسـتی چەوریی تێـر هۆکاری نەخۆشـیی دڵ بێت.

جیـاواز لـەوە، ئـەوەش بڵێیـن مۆنـۆ چەورییـە ناتێـرەکان (چەورییـە تاکەکان) (کـە لـە ماسـی و نـەت و زەیتـی زەیتـوون و ئەڤۆکادۆ و شـتی تـردا هەیە) بۆ تەندروسـتیی دڵ باشـن. لێکۆڵینـەوەکان دەریانخسـتووە ئـەو خەڵکانـەی بڕێکی فـراوان چەوریـی ناتێر لـە خۆراکیاندا هەیـە، ئەوانیش ڕێژەی تووشـبوونیان بە نەخۆشـیی دڵ نزمە.

کەواتـە ئەمـە بۆ کوێمـان ئەبات -ئایا بـەردەوام بین لەسـەر وەرگرتنی چەوریی تێر یـان وازی لێ بێنین؟

وەڵامەکـەی ئەوەیە، ئەوەسـتێتە سـەر ئەوەی لەگەڵ چیدا بـەراوردی ئەکەیت، بە

چی هەڵیئەسەنگێنیت؟
مـن نامەوێت لێرەدا شـەرم بکەم، بەڵام بەڕاسـتی پرسـیارێکی قورسـە. ئەگەینە ئـەم سـەرئەنجامە: کاتێـک خەڵـک چەوریـی تێـر ئەگۆڕن بـە چەوریـی ناتێری تەندروسـتتر، بۆ تەندروسـتیان باشـە، بـەڵام ئەگەر بیگـۆڕن بـە کاربۆهیدراتی بەسـیت یان ترشـە چـەورە ناتێـرەکان، نەیگـۆڕن باشـترە، چونکـە کاریگەریی خراپـی ئەبێـت بۆ سـەر تەندروسـتیی دڵیان.
ئێسـتا وا دەرئەکەوێـت چەورییە تێـرەکان ئەکرێت باش بێـت و ئەکرێت خراپیش بێـت، بـە واتایەکی تر: بە لایەکـدا نەکەوتووە، بـەڵام چەورییە ناتێرەکان باشـن، وەک چۆن ترشـە چـەورە ناتێرەکان (ترانـس فات) خراپن، لەبەر ئـەوە بڕیاردان لەسـەر باشـیی چەوریـیـە تێـرەکان بەگوێـرەی ئەوەیـە لەگـەڵ چی بـەراوردی ئەکەیت.
بەم جۆرە بیر بکەرەوە: سـەیری لیسـتی خواردنی نانی ئێوارەیەک ئەکەیت، سـێ هەڵبژاردەی تیایە، هەرسـێکیان هەمان کالۆرییان تیایە، مریشـکی سـوورەوەکراو ئـاردی پێوە کـراوە و لە ڕۆندا سـوور کراوەتەوە کە "ترشـە چـەورە ناتێرەکان - ترانـس فـات"ی تیایـە، پارچەیەک سـتیک (گۆشـتی نەرمەی سـوورەوەکراو)، ماسـیی سـەلمونی برژاو، کامیان داوا ئەکەیت؟
ماسـیی سـەلمونەکە باشـترینیانە، پـڕە لە ترشـی چەوریـی ئۆمیگا سـێ کە بۆ تەندروسـتیی دڵ یەکاویەکـە. سـتیکەکە کـە چەوریـی تێـری تیایـە، لەوانەیە نە سـوودی بـۆ دڵ هەبێـت نـە زیـان، ئەگەر هیـی مانگایەکیـش بێت بەسروشـتی لەوەڕابێـت، ئەوا باشـتر، بەڵام مریشـکە سـوورەوەکراوەکە لەوانی تـر خراپترە بـۆ دڵت.
کەواتـە کە مریشـکە سـوورەوەکراوەکە بـەراورد ئەکەیـت لەگەڵ سـتیکی مانگا سروشـتی لەوەڕاوەکـەدا، سـتیکەکە باشـترە، بـەڵام ئەگەر سـتیکەکە بـەراورد بکەیـت لەگەڵ سـەلمونەکە، سـەلمونەکە باشـترە.
بەقسـەی مـن ئەکەیـت؟ زۆربـەی جـارەکان سـەلمونەکە بانگ بکـە، بەڕێکەوت سـتیکەکە بخـۆ، بـەڵام تـا ئەتوانی هیـچ جارێک مریشـکی سـوورەوەکراو بانگ مەکـە. بەکورتـی: چەوریی تێر کەم بکەرەوە بۆ نزمترین ئاسـت، بـەڵام قەیناکات

بەریکەوت بیخۆیت. قەیناکات چێژ وەربگرە لە شتێک گۆشتی سوور، کەرە، شیرەمەنیی پڕ چەوری، خواردنە بەرزە چەورییە تێرەکان، وەک خواردنێک لە بۆنەیەکدا بەڵام بە بڕێکی کەم.

بە کورتییەکەی: ژیرانە هەڵبژێرە. لە هەمان کاتدا پێشم باشترە خواردنێکی سروشتی کەمێک چەوریی تێری تیا بێت؛ هەڵبژێریت، لەجیاتیی خواردنێکی ناسروشتیی پڕ لە کاربۆهیدراتی بەسیت و ترانس فات. تۆزێک ئایسکرێمی راستەقینەت هەبێت، باشترە لەو هەموو بابەتە ساختەیە. تیکەیەک لە چوارگۆشەیەکی بچووکی پەنیری شیدار باشترە لە بابۆڵەیەکی پڕ لە پەنیری بێ چەوریی ساختە کە تامی پلاستیک ئەدات. برۆکلییەکەت لە تۆزێک کەرەدا سوور بکەرەوە باشترە لە تەشتێک ڕۆنی تەنەکە. ئێستا لەلات ڕوونە؟

بەڵام هێشتا دەرگا بە ڕووی چەوریی تێردا دامەخە. من لەو بڕوایەدام لە داهاتوودا زانیاریی زۆرمان ئەبێت لەم بارەیەوە، تا توێژەرەکان زانیاریی وردتر بەدەست دێنن چاودێری بکە، با زانیاریی زیاترت دەست بکەوێت.

+ پێم باشترە خواردنێکی سروشتیی کەمێک چەوریی تێری تیا بێت هەڵبژێریت، لەجیاتیی خواردنێکی ناسروشتیی پڕ لە کاربۆهیدراتی بەسیت و ترانس فات.

ترشە چەورە ناتێرەکان (ترانس فات – Trans Fat)

من زۆر حەز لە بەکارهێنانی وشەی "خراپ" ناکەم کاتێک مەسەلەکە پەیوەندیی بە بابەتی خواردنەوە هەیە، چونکە حەز ناکەم ئەوەندە بەڕەهایی ڕەش یان سپی بم، بەڵام دەربارەی ترانس فات وا نیم، چونکە بەڕاستی خراپە، ترانس فات کە بە ترشە چەورە ناتێرەکانیش ناسراوە و بە شێوەیەکی سروشتی بە ڕێژەیەکی کەم لە گۆشت و بەرهەمەکانی شیردا هەیە، هەر چەند من زۆر گوێ نادەمە ئەمەیان. ئەو ترانس فاتەی من حەزی لێ ناکەم، ئەو بە ناو خۆراکانەیە کە لە کارخانەکان بە شێوەی پیشەسازی دروست ئەکرێن. ئەوانە نەک هەر خراپن، بەڵکوو کێشەشن بۆ تۆ.

زۆربــەی ترانــس فاتەکانــی خۆراکــی ئەمەریکــی لــە خواردنــە بــە پیشەســازی دروســتکراوەکانەوە دێت –ئــەو خواردنانەی بەشــێک ڕۆنــی هایدرۆجینکراویان تیایــە کــە بــە پرۆســەیەکی پیشەســازی دروســت ئەکرێت .

کۆمپانیاکانــی دروســتکردنی خۆراک لەبــەر زۆر هۆکار ڕۆنی ڕەق بــەکار دێنن، نــەک لەبــەر ئــەوەی لەچــاو ڕۆنەکانــی تــردا هەرزانــە، بەڵکــوو لەبــەر ئەوەش خواردنەکــە تێــک ناچێت و بــۆ ماوەیەکی زۆرتــر ئەمێنێتــەوە و ڕواڵەتێکی جوان و ســەرنجڕاکێش ئــەدات بــە خواردنەکــە، دیــوی دەرەوەی هەویرە بــرژاوەکان ناســکتر ئــەکات و پەتاتــەی ســوورەوەکراو و چپــس بەخرمەتــر ئــەکات. ڕۆنی ڕەق لــە هەنــدێ خواردنــی تریشــدا بــەکار دێــت، وەکــوو کێکی بەســتوو و ئەو خواردنانــەی سروشــتی کریمیــان هەیە.

ئــەم ڕۆنــە ڕەقــە زۆر پەلە ئەکات لە مەترســیی تووشــبوونت بە نەخۆشــیی دڵ، چونکــە کۆلیســترۆڵی "LDL" (خراپەکە) بەرز ئەکاتەوە، ئاســتی چەوریی ســیانی بەرز ئەکاتەوە کە هەتا نزم بێت باشــترە و ئاســتی کۆلیسترۆڵی "HDL" (باشەکە) دائەبەزێنێــت، ئەمەش ئەو خۆتووشــکردنەیە کە کەســمان نامانەوێت!

هەتــا بڕێکی زۆر کەمیــش بێت، هەر زەرەرە بــۆ دڵ. لێکۆڵینەوەیەکی فراوان بۆی دەرکــەوت مەترســییەکە بــەرز ئەبێتــەوە بۆ لــە ســەددا پەنجا لەو ژنانــەی تەنیا ڕۆژی چــوار کەوچکــی چێشــت لەو ڕۆنە ڕەقــە بەکار دێنن، بە هــۆی ئەو ترانس فاتــەوەی دروســتی ئــەکات. ترانــس فات ســاڵانە بەشــداری ئەکات لە هــەزاران حاڵەتــی نەخۆشــیی دڵ و مردن بە نەخۆشــیی دڵ لــە ئەمریکا.

خواردنــی ترانــس فات دیســان یــاری ئــەکات بە شــەکری خوێنــت و کارکردنی ئەنســۆلین و پلەی گەرماش لە هەوکردنە هاوشــانەکاندا بەرز ئەکاتەوە -هۆکاری زیاتــر بــۆ دوورکەوتنــەوە لە ترانــس فــات ئەوەیە کــە هەوکردنە هاوشــانەکان بەردەوامــن لەگەڵ بەشــێک لە نەخۆشــییە درێژخایەنەکان وەک نەخۆشــیی دڵ و شێرپەنجە.

لــەو کاتــەوەی وشــیار بووینەتەوە لــە مەترســییەکانی ترانس فــات، بەکارهێنانی هاتووەتە خوارەوە. ئەم چاکســازییە خۆشــە. هەندێک لە دەســەڵاتە ناوخۆییەکان لــە ئێســتادا بەکارهێنانیــان ســنووردار کــردووە، وەک ســەرئەنجامیش زۆر لــە

کارخانـەکان پێکهاتـەی بەرهەمەکانیـان دارشـتووەتەوە بە جۆرێـک ترانس فاتی تیـا نەبێـت، بـەڵام ترانس فات هێشـتا لە ژمارەیـەک خواردنی تردا مـاوە وەکوو چەنـد جۆرێک لە گەنمەشـامی تەقیـوی مایکرۆوەیڤ، پیتزای بەسـتوو، کۆمەڵێک بـرژاوی بازرگانیـی وەکوو کێـک و هەویرەمەنی و خەپلـە، هەندێک چەورکراو و بابەتـی ڕازاندنـەوە، هەندێـک جۆر کرێمی سـەر قاوە.

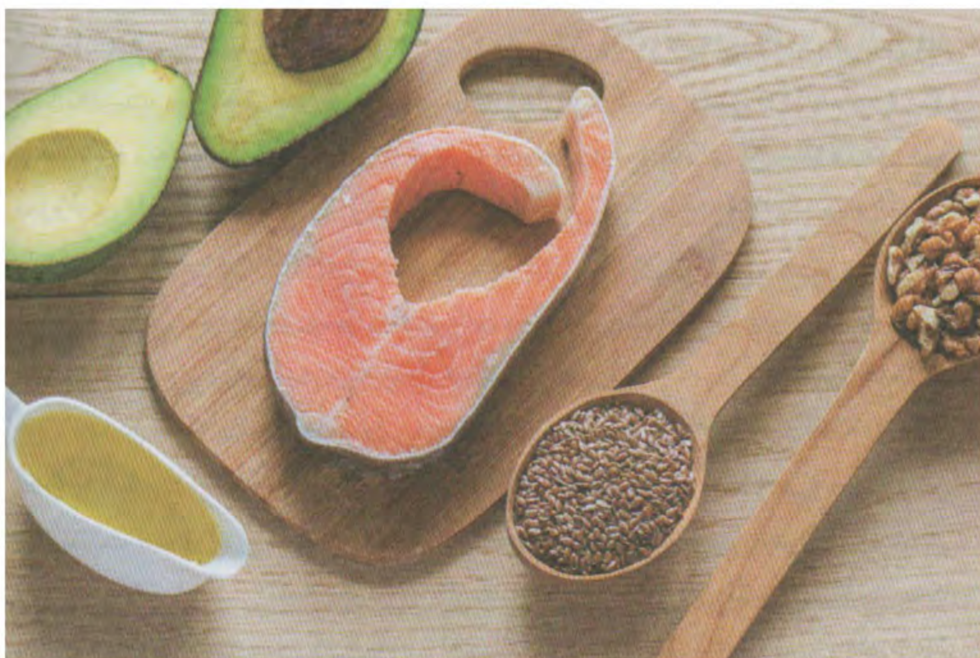
ڕێنماییەکانـی خۆراکخۆریـی پەیمانـگای دەرمان، پشـتگیریی ئەوە ئـەکات چەند ئەتوانیـت دوور بکەویتـەوە لە بەکارهێنانی ترانس فات لـە بەرنامەکانی خۆراکتدا. مـن بـە دڵ لەگەڵ ئـەو ڕاسـپاردەیەدام، من پێشـنیار ئەکەم دایبەزێنیت بۆ سـفر (جگلـە لـە بڕێکـی کەم کە چار نییـە لە گۆشـت و هەندێ بەرهەمی شـیرەمەنی).

ئەتوانیـت لـە ترانس فات دەرباز بیت بـە هەڵبژاردنی خواردنی تەواو سروشـتی، لەجیاتیـی خواردنـی ئامادەکراو لە کارخانە دروسـتکراو. زەیتـی زەیتوون بەکار بێنـە، یـان بڕێکـی بچووک کـەرە -لەجیاتیی ڕۆنـی ڕەق یان ڕۆنـی ڕەقی زەیتی زەیتوونـی بێ ترانـس فات هەڵبژێـرە لەجیاتیی ڕۆنی ڕەقـی ترانس فات.

ئەوەشـت لەیاد نەچێـت ترانس فات لە زۆر خۆراکدا خۆی ئەشـارێتەوە. یاسـای لەیبـڵ ڕێـگا ئەدات نیوگـرام ترانس فـات بەکار بێت لـە بەرهەمێکدا و لـە لەیبڵدا بنووسـرێت ترانـس فاتـی تیـا نییـە. ئەگەر ئـەو بڕە ترانس فاتەشـی تیـا بێت، قسـەی قـۆڕە، بـەڵام ئەبێت ئێمە بـڕوای پێ بکەین. لەبـەر ئەوە بۆ ئـەوەی دڵنیا بیـن بـەدوور ئەبیت لە ترانـس فات، مەخەڵەتـێ بەوەی لە پشـتەوەی کاڵاکان بۆ بازارگـەری نووسـراون، بەڵکوو سـەیری تـەواوی پێکهاتەکانـی بەرهەمەکە بکە. ئەگـەر لـە شـوێنێکی بڵاوکراوەکـەدا بینیـت شـتێک ڕۆنی ڕەقـی تیایـە، من بم لەسـەر ڕەفـەی مارکێتەکـە بەجێـی دێڵم، تۆش هـەر وا بکە.

بێچەوریی بێمانا

کاتێـک کارخانەکانـی خۆراک چـەوری لە خواردنـەکان دەردێنن، ئەبێت شـتێکی تـر بخەنـە جێگاکـەی، ئـەو شـتەش بـەزۆری شـەکرە، کاربۆهیدراتی بەسـیتە، خوێیـە، تـام و بۆنی دروسـتکراوە -کە سـەرئەنجام زیانیان بۆ تەندروسـتیت لە چەورییەکـە زیاترە.



چەوریی ناتێر

ئێستا با سەیرێکی جۆرێکی باش چەوری بکەین: جۆری ناتێر. چەورییە ناتێرەکان؛ چەورییە تەندروستەکانن کە ڕۆڵی سەرەکییان هەیە لە لیستی خۆراکی تەندروست و "ڕەچەتەی خۆراکی دکتۆر"یشدا.

چەورییە ناتێرەکان ئەکرێن بە دوو بەشەوە: مۆنۆناتێر و پۆلی ناتێر. ئەم دووانە هەردووکیان بۆ تەندروستی بەسوودن. مۆنۆناتێر و پۆلی ناتێر هەردووکیان مەترسیی تووشبوون بە نەخۆشیی دڵ کەم ئەکەنەوە بە چاککردنی ئاستی کۆلیسترۆڵ، هەروەها ئاستی شەکری خوێن جێگیر ئەکەن. پۆلی ناتێر هەنگاوێک لەوەش زیاتر ئەڕوات و وا زانراوە مەترسیی جۆری دووەمی شەکرە کەم ئەکاتەوە.

دوو جۆری سەرەکیی پۆلی ناتێر، ترشەکانی ئۆمیگا سێ و ئۆمیگا شەشن. ئاسانە ئەو دوو جۆرە ئۆمیگایەت لێ تێک بچێت، بەڵام هەردووکیان کوالیتیی جیاوازیان هەیە، گرنگ ئەوەیە هەردووکیان سەرەکین بۆ تەندروستییەکی باش و بەشداریکردن لە زۆر ئەرکەکانی لەشدا وەک خەستنەبوونەوەی خوێن، تەندروستیی مێشک و تەندروستیی دڵ. ئەم دووانە بە ترشی چەوریی سەرەکی

ناو ئەبرێن، چونکە جەستەمان ناتوانێت دروستیان بکات. سەرەکین، چونکە لە خواردنەوە وەریانئەگرین.

+ ترشی چەوریی ئۆمیگا سێ کە هەوکردنی هاوشان کەم ئەکاتەوە، ئەکرێت ڕۆڵ ببینێت لە پاراستن دژی شێرپەنجە، نەخۆشییە ئالۆشاوییەکان، نەخۆشییەکانی خودبەرگری و هەوکردنی جومگەکان.

+ ترشی چەوریی ئۆمیگا شەش، ئەویش بەسوودە، بەڵام کاتێک لە هاوسەنگییەکی باشدا ئەبن، لەگەڵ ئۆمیگا سێ باشتر کار ئەکەن. زۆربەمان بڕێک یان (بڕێکی زۆر) ئۆمیگا شەشمان بەئاسانی دەست ئەکەوێت، چونکە لە زۆر لە زەیتە ڕووەکییەکاندا هەیە، بەڵام ئۆمیگا سێ وا نییە. ڕەچەتەی دکتۆر یارمەتیت ئەدات چەورییە ئۆمیگاکانت بەهاوسەنگی دەست بکەوێت بە زیاتر سەرنج خستنە سەر ئەو خواردنانەی ئۆمیگا سێیان تیایە و کەمێک کەمتر لەسەر ئەو خواردنانەی ئۆمیگا شەشیان تیایە.

زیاتر لەسەر ئۆمیگاکان

سێ جۆری سەرەکیی ترشی چەوریی ئۆمیگا سێ هەیە: ئەی ئێل ئەی (ALA)، ئی پی ئەی (EPA) و دی ئێچ ئەی (DHA).
زۆر ئاسان "ALA"مان دەست ئەکەوێت کە لە گوێز، لۆبیا، سپێناخ، هەندێ سەوزەی گەڵا پان و زەیتە ڕووەکییەکان وەکوو زەیتی

زەیتووندا هەیە. "DHA" و "EPA" بەحازری لە ماسیدا هەیە، وەکوو: سەلمون، سەردین، ماسیی سوێرکراو و تونەی سپیدا. "DHA" و "EPA" لە هەندێ خواردنی بەهێزکراویشدا هەیە، وەکوو: شیر، نان، شەربەتی دەستی و ماست (سەیری لەیبلەکان بکە بۆ ئەوەی بزانیت کام براند بەهێز کراوە).

ئۆمیگا سێ ئەوەندە گرنگە بۆ تەندروستیی باش، من پێم وایە هەموو کەسێک ئەبێت ڕۆژانە خواردنی دەوڵەمەند بە ئۆمیگا سێ بخوات. ماسی ئەوەندە سەرچاوەیەکی بەهێزە بۆ ئۆمیگا سێ، من ئامۆژگاریی ئەو کەسانە ئەکەم کە ماسی ناخۆن، ئەو شتانە وەربگرن کە ڕۆنی ماسییان تیایە. پرس بە دکتۆرەکەت بکە پێش ئەوەی بەکاریان بێنیت، چونکە لەوانەیە کار بکەنە سەر ئەو چارەسەرانەی وەریانئەگریت وەکوو چارەسەری فشاربەرزیی خوێن و خەستبوونەوەی خوێن. هێشتا زۆر لێکۆڵینەوە ماون کە ئەبێت بکرێن.

سەرچاوەکانی چەوریی مۆنۆناتێر

+ "نەت"ەکان و زەیتی "نەت"ەکان + ئەڤۆکادۆ + لۆبیا و زەیتی لۆبیا + زەیتی زەیتوون

+ زەیتی گوڵی زەعفەران (خەستەکەی) + زەیتی ڕووەکی وەکوو زەیتی گوڵەبەڕۆژە + تۆوەکان

سەرچاوەکانی چەوریی ئۆمیگا شەش -پۆلی ناتێر

+ زەیتی لۆبیا + زەیتی گەنمەشامی + زەیتی گوڵی زەعفەران +

زەیتــی کونجی + زەیتی تۆوی تــرێ (ناوکی مێوژ)

سەرچاوەکانی ئۆمیگا سێ -چەوریی پۆلی ناتێر

+ ســەلمون + تونە + ســەردین + ماســیی دەریا + گوێچکەماسی
+ گوێــز + زەیتی لۆبیــا + زەیتی زەیتوون
+ تۆوی کەتان

ئەڤۆکادۆی سەرسوڕهێنەر

جارێــک بیرم لــەوە ئەکردەوە چی تۆزێــک ڕەگەزی خۆراکیی لــە مانگۆ زیاتر تیا بێــت، ئەڤــۆکادۆ بەڕاســتی ئەوەندە پڕە لە ڕەگــەزی خۆراکی، هەنــدێ جار وەک تەندروســتترین خواردنی جیهان ئامــاژەی بۆ ئەکرێت.

کــەم ڕۆژ هەیە بــڕوات خواردنەکانی مــن ئەڤۆکادۆی تیا نەبێت، زۆر شــت هەیە حــەز بکەیــت دەربارەی ئەڤــۆکادۆ بیزانیت، ئــەو میوە چوار وەرزە ســەوزەی لە کالیفۆرنیــا و ئەمەریــکای لاتین ناوچە کەشــوهەوا گەرمەکان ئەڕوێت.

ئەڤــۆکادۆ ســەرچاوەیەکی مەزنــی چەوریــی مۆنۆناتێــرە، ئــەوەی کە بەڕاســتی چەورییەکــی "باشــە"، بەتایبەتــی ئەگــەر لــە جێی چەوریــی "کەم - تەندروســت" بیخۆ یت .

ئەڤــۆکادۆ جگە لەوەش، بیســت پێکهاتەی بنەڕەتیی بەهــای خۆراکیی تیایە، وەک: ڕیشــاڵ، ڤیتامیــن "کەی"، ترشــی فۆلیــک، پۆتاســیۆم، ڤایتامین "ئی"، مەگنیســیۆم، ڤیتامیــن "ســی"، ڤیتامین "بی شــەش" و بڕێکی زۆر دژەئۆکســید وەکوو لوتین کە یارمەتیی کەمکردنەوەی مەترســیی پووکانەوەی ماســوولکە و ئەو نەخۆشییانەی چــاو ئەدات کــە لەوانەیە ببنە هــۆی کوێربوون.

نــەک هــەر ئــەوەی ســوودە زۆرەکانی خــۆی دێنێتــە ســەر مێزەکــەت، بەڵکوو ئەڤــۆکادۆ ســوودی کۆمەڵێــک خواردنی تــر کاریگەرتــر ئەکات. ئەڤــۆکادۆ وەک



بەهێزکەری بەهای خۆراکی کار ئەکات، کە بەڕاستی توانای جەستەت بەهێز ئەکات کە توانای دروستکردنی جەستە لە خواردنەکانی تردا هەڵئەمژێت و لەگەڵ خۆیدا ئەیانگونجێنێت، وەکوو ئەو دژەئۆکسیدانەی لە سپێناخ، گێزەر، تەماتە و سەوزەواتەکانی تردا هەیە.

ئەمە پاڵمان پێوە ئەنێت کە بیکەینە ناو زەڵاتە و شۆربا و خۆراکە بە سەوزە دروستکراوەکانمان، جگە لەوەش کە تامی خۆشە.

من خۆم ئەزانم چەند حەزم لە ئەڤۆکادۆیە -ئەیکەمە ناو شۆربای سەوزەواتەوە، ئەیجنمە ناو سەندویچەوە. ئاسانە، بە دەستی خۆت بیکەیت بە پەلوولە (هەریسە): دوو یان سێ ئەڤۆکادۆ بێنە، پاکی بکە و هەڵیبفلیقێنە دەفرێکەوە و لەگەڵ پیازێکی ورد جنراو، هەندێ سیری جنراو، تەماتەی قاشکراو، هەندێک مەعدەنووس و ئاوی لیمۆی بکە بە سەردا، ئەگەر حەز ئەکەیت تۆزێک تون بێت، هەندێ زیرە، بیبەری هاڕاوی توون، بیبەری توونی باریک و تۆزێک ساسی تیژی بکە بە سەردا. هەر بە هەریسەوە مەوەستە -ڕێگای تری بێ ئەژمار هەیە بۆ بەکارهێنانی ئەڤۆکادۆ لە بەرنامەی خۆراکتدا. تێکەڵی میوەی

یکـە و بیکـە بە عەسـارەدا و بیکە بە شـەربەت، بیجنە زەلاتـە، لەجیاتیی مایۆنیز بیکـە بەسـەر تونەدا، بەقاشـکراوی لەگەڵ مریشـکی برژاودا بیخـۆ، ورد بیجنە و تێکەڵـی هێلکـەوڕۆن و سـەوزەی کـوڵاو و زەردکـراوی بکە، لەگـەڵ بێرییەکاندا بیکـەرە زەڵاتـەوە، بیفلیقێنـە ناو زەیتـی زەیتوون و سـیر، لەجیاتیی کـەرە بیکە بەسـەر خەپلەدا -بەڕاسـتی هێشـتا زۆر شـتی تر ماوە.

گۆڕانکاری لە بیرکردنەوەدا

گـۆڕان کارێکی نارەحەتە، بەتایبەتی کە ماوەیەکـی زۆر بیرکردنەوەیەکی تایبەتت هەبووبێـت، بـەڵام گۆڕانکارییـش بەشـێکە لە ژیـان. هەتا بتوانین پـەی بە وانەی سـەرکەوتووتر بەریـن لە ژیاندا، بۆ ئێمە باشـترە.

ئەمـە سـەبارەت بـە چەورییش ڕاسـتە. بـۆ ماوەیەکی درێـژ بیرۆکـەی ئەوەی هەمـوو چەورییـەکان خراپـن خنرابووە مێشـکی ئێمـە، بەڵێ ڕاسـتە: هەندێک لە چەورییـەکان تا ئێسـتاش ئەبێ لـە ڕیزی "بەرێکـەوت لە بۆنەیەکـدا بیخۆ" پۆلێن بکرێـن، بـەڵام ئەزانین چەنـد جۆرێ چەوری هەیـە کە لە خۆراکدا هـەن بۆ ئێمە باشـە و پێویسـتە لە پلانـی ڕۆژانـەی خۆراکخۆریماندا جێگایـان بکەینەوە.

شـتێک هەیە کە من زۆر حەزم لێیەتی لە چەورییە تەندروسـتەکاندا، ئەوەیە تامی هەنـدێ خواردنـی تر خۆشـتر ئەکـەن، ئەویش کە لەگـەڵ سـەوزەواتەکاندا دێتە بـەر دەسـتمان و لە ڕەچەتەی خۆراکـی داهاتووماندا زیاتر لەسـەری ئەڕۆین.

ڕەچەتەی خۆراکی ژمارە شەش:
قاپەکەت پڕ بکە لە سەوزە.

سـەوزە ڕۆڵێکی سـەرەکی ئەبینێت لە "ڕەچەتـەی دکتۆر"دا، ئەبێـت لە ژەمەکانی نیـوەڕۆ و ئێـوارە و سـناکەکاندا هەبێـت، هەتا ئەتوانیـت لەگەڵ نانی بەیانییشـدا

بیخۆیـت، بیجنـه ناو شـۆرباکانت یان لەگەڵ هێلکەی شـلەقاودا بیکـەرە ڕۆنەوە. لە سـتاتپلاندا ئێمە فۆکەسـمان خسـتە سـەر سـەوزە کەم کالۆرییەکان. لەبیرتە کە سـەرەتا دەسـتت پـێ کـرد، ویسـتمان شـووتی سـەرەتای دابەزاندنی کێش لێبدەیـت و ناومـان نا سـتات؟ لە قۆناغـی بووژانپلاندا هەڵبژاردەی سـەوزەکانت بەوەوە ناوەسـتن و زیـاد ئەکەن.

گرنگتریـن هۆکار بۆ پەنابردنە بەر سـەوزەوات، تەندروسـتیی تۆیە. سـەوزەوات پـڕن لەو ڕەگـەزە خۆراکییانەی کە کاری گرنگ بۆ هەموو بەشـەکانی جەسـتەت ئەنجـام ئـەدەن، هـەر لە پاراسـتنی چـاو، دەمارەکانـی خوێن، تەندروسـتیی دڵ و بەهێزکردنـی سیسـتمی بەرگریی لەش دژی نەخۆشـییەکان، خانەکانی لەشـت تەندروسـت ئەهێڵنـەوە و هەتا یارمەتیی لەشـت ئەدەن بچێت بەگژ شـێرپەنجەدا.

لەمـە زیاتریـش هەیە -ئەمەشـیان بابەتـی سـەرەکیی ئێمەیە، چونکـە ئێمە نەک تەنیـا مەبەسـتمان ئەوەیـە کە تەنیـا تەندروسـتییەکی باشـمان هەبێـت، بەڵکوو مەبەسـتمانە کێشیشمان دابەزێنین، سـەوزەوات ئەبێت لەپاڵ ئەوەدا ئاوڕ بداتەوە، ڕۆڵێکی سـەرەکیتر بخاتە سـەر شانی کە دابەزینی کێشـە. لێکۆڵینەوەکان نیشانی ئەدەن ئەو کەسـانەی سـەوزەی زۆر ئەخۆن، زۆر لەبارترن بۆ دابەزینی کێش و تەندروسـتیی بـەردەوام لەو کەسـانەی کە سـەوزە کەمتر ئەخۆن.

یەکێـک لـە پەیوەندییەکانـی سـەوزە بـە کێـش دابەزینـەوە ئەوەیە سـەوزەکان تێرکـەرن و پڕیشـن لـە ڕیشـاڵ. تۆ کـە خۆراکی پڕ ڕیشـاڵ ئەخۆیـت، ژووری زۆر لـە هەرسـخانەتدا داگیـر ئەکـەن و کاتێکی زۆر لە سیسـتمی هەرسـکردندا ئەمێننـەوە وەک لە خۆراکەکانی کەم ڕیشـاڵ. ئەو مانـەوە و ڕیخۆڵە داگیرکردنە، هۆرمۆنگەلێـک چـالاک ئەکـەن کـە بە مێشـکت ئەڵێـن چەتاڵەکەت دانێ و بەسـە ئیتـر مەخـۆ -یـان زیاتر چـاوەڕێ بکە تـا جارێکی تـر دەسـتی ئەدەیتەوە.

لـەوەش زیاتر، سـەوزە ئاوێکـی زۆری تیایـە. چلێک کـەرەوز بگوشـە، ئەبینیت ئەوەنـدەی ئـاو تیایـە دەموچاوتـی پـێ تـەڕ بکەیـت. ئەو ئـاوەی لە سـەوزەدا هەیە، دیسـان یارمەتیی کێشـدابەزاندن ئـەدات، چونکە ئەویش وەکوو ڕیشـاڵ لە سیسـتمی کۆئەندامی هەرسـتدا جێ ئەگرێت و ورگت پڕ ئەکات و ئەو هەسـتەت ئەداتـێ کە تێریـت، ئەگەر بڕێکی باشـی لـێ بخۆیت.

مەسەلەکە چڕییە.

هەمووی سەرئەنجامەکەی ئەمەیە: ئەو خۆراکانەی وەک سەوزەواتە بێ نیشاستەکان و میوە کەم کالۆرییەکان (وەکوو ئەوانەی لە ستاتپلاندا پێشنیارمان کرد)، بەسانایی لە زۆر لەو خواردنانە باشتر کار ئەکەن کە تێرت ئەکەن.

مەسەلەکە ئاوایە. سەوزەواتەکان وا ناسراون کە چڕیی وزە تیایانا نزمە -کەواتە ئەتوانی بڕێکی زۆری لێ بخۆیت بۆ دەستکەوتنی کالۆرییەکی کەم. بە بەراورد لەگەڵ ئەو خواردنانەی چڕیی وزە تیایانا بەرزە، وەکوو هەویرەمەنییە برژاوەکان و پەنیر کە ژمارەیەکی زۆر کالۆرییان تیایە لەچاو ئەو کێش و قەبارەیەی هەیانە، ئەتوانیت بڕێکی زۆر زیاتر خواردنی چڕی کەمی وزە بخۆیت لەچاو بڕ و کێشی خواردەمەنییە چڕی وزە بەرزەکان.

سەیری ئەم نموونەیە بکە. بڵێین تۆ ئەتەوێ سناکێک بخۆیت دوو سەد کالۆریی تیا بێت، بۆ ئەو بڕە کالۆرییە ئەبێت دوو پارچە پەنیری شیداری چوارگۆشەی یەک ئۆنسی بخۆیت کە خواردنێکی چڕی وزە بەرزە. هەموو کەسێک ئەزانێت کە لە ئاهەنگێکدا پەنیری خواردبێت، دوو پارچە پەنیری چوارگۆشە لە چاوتروکاندنێکدا ئەخورێت. بەڵام ئەگەر بتەوێت بایی دوو سەد کالۆری زەڵاتەیەک بخۆیت، ئەبێت خواردنێکی زۆرتر بخۆیت، بۆ ئەو بڕە کالۆرییە ئەتوانیت قاپێکی قووڵی پڕ لە سەوزە و بەروبوومی سەوزە بخۆیت، لەپاڵ ئەوەشدا ئەتوانیت بڕێک زەیتی زەیتوون و سرکەشی پێوە بکەیت و کەمێک پەنیریشی هەڵوەرێنیتە سەر.

چەند پارچە پەنیرێک، یان قاپێکی قووڵ زەڵاتە، کەمێک پەنیریشی هەڵوەرێنرابێتە سەر، تۆ ئەڵێی کامیان زیاتر تێرت ئەکات، بیرکردنەوەی ناوێت، زەڵاتەکە، چونکە پڕە لە ڕیشاڵ و ئاو و چەوریی مۆنۆناتێری برسی -تێرکەر و سوودبەخش بۆ دڵ.

تۆ کە سەیری ئەم بەڵگەیە ئەکەیت، ئەبێت یەکسەر عەقڵت بۆ ئەمە بچێت:

بوونی سەوزە لە هەندێک یان هەموو ژەمەکانتدا، باشترین ڕێگایە بۆ ڕازیکردنی

ئـارەزووی خواردنت و یارمەتیـی دابەزینی کێش لە هەمان کاتـدا، زیاد لەوانەش سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندی ڕەگەزە خۆراکییەکانیش.

فێربوون کە سەوزەواتت خۆش بوێت.

هەنـدێ کەس حەز ئەکات دانیشـێتە شـەر تەشـتێک برۆکلیی کاڵ یـان قەرنابیتی زەردکـراو، هیـچ بەلایانەوە لە سـەوزەی سیسـی کـۆن بەکاڵی بەلەزەتتـر نییە. بەداخـەوە، مـن لەوانە نیم، من کە منداڵ بووم، سـەوزەوات هیـی قۆناغێکی دواتر بـوو، عادەتـەن لـە قوتـوودا بـوون و کە لە سـۆس یان کـەرەدا مەلـەی ئەکرد، لەبـەر ئـەوە بـۆ مـن بڕیارێکـی تـازە و پێداچوونـەوە بـوو کـە ئەبێـت فێر بم سـەوزەواتم خۆش بوێت.

هـەر چەنـد لەخۆمەوە نەبوو، بەڵام پەیوەسـتبوونم بە فێربوونی حەز لە سـەوزە کـردن بـە هۆی ئەوەوە بوو کە تێگەیشـتم چ بەهایەکی خۆراکـی نەبڕاوەی هەیە. بەڵـێ، لەوانەیـە ڕۆژێک بێ سـەوزە خواردن ببەمە سـەر، بەڵام بە خـۆم ئەزانم کـە ئـەو ڕۆژە سـەرچاوەیەکی نـاوازەی پڕ لە ڕەگـەزی خۆراکـم لەکیس چوو. لەوانەیـە ئـەوە بمگێڕێتـەوە بـۆ سـەر ئـاوازی قەڵـەوی، چونکـە برسـێتیم بـۆ پڕکردنـەوەی جێگاکـەی پاڵم پێوە ئەنێـت بگەڕێم بـەدوای خواردنێکی چڕی وزە بـەرزی تردا.

نهێنیـی فێربوونی ئەوەی سـەوزەواتت خۆش بوێت، هەمووی لـە ئامادەکردندایە. چڵێـک برۆکلیـی کاڵـم بـدەرێ، لەوانەیـە دەموچاو بـدەم بەیەکدا چیی لـێ بکەم. هەنـدێ برۆکلـی بێنـە لە تـۆزێ زەیتی زەیتوون و سـیردا سـووری بکـەرەوە، هەنـدێ پەنیـری پارمیسـانی ئیتالی هەڵوەرێنە سـەری، لەوانەیە پێـش ئەوەی تۆ لـە تاوەکـە دەریبێنێـت، مـن پەلاماری بـدەم. هەمان شـت بۆ برژانـدن: من زۆر خـوو نادەمـە کوولەکـەزەردە، هلیـۆن، باینجانی کاڵ یـان زەردکـراو، بەڵام ئەو بەروبوومـە ڕووەکییانـە ئەگـەر لەسـەر تەلـی برژانـدن بخرێنە سـەر ئاگر یان فڕن، حـەزم لێیانە.

تو ئەگەر ئەوەتەی هەیت حەزت لە سەوزە و بەروبوومی ڕووەکی نییە، بە چەند جۆرێک ئامادەکردن تاقییان بکەرەوە، وەکوو: سوورکردنەوە، سوورکردنەوە بەزەردکراوی، برژاندن، هەڵماندن یان پیشاندن. سەرت سوور ئەمێنێت، بەکارهێنانی تەکنیکی تازەی ئامادەکردن چ جیاوازییەک دروست ئەکات!

+ هەموو جارێک کە بازاڕییەک ئەکەیت، ڕۆژانە بێت یان هەفتانە، سەوزەیەکی تازە بکڕە، ئیتر نازانیت تازەترین سەوزە کامەیە.

میوەن یان بەروبوومی ڕووەکی؟

بەپێی شێوەی؛ ئەڤۆکادۆ میوەیە، هەروەها گەنمەشامی، خەیار، کوولەکە، بیبەر، کوولەکەزەردە و تەماتە، بەڵام بە تام و بۆن و بەرامەکەیاندا زۆربەی خەڵک بە سەوزە و بەروبوومی ڕووەکییان دائەنێت، ئێمەش لە ڕەچەتەی دکتۆرا هەر وایان پێ ئەڵێین.

+ ئەو ئاوێتانەی ڕەنگێکی زیندوو ئەدەن بە سەوزەکان، هەندێک ڕەگەزی خۆراکیی زیاتر ئەبەخشن، لەبەر ئەوە مەنووسێ بە هەمان سەوزە کۆنە ڕەنگ باوەکانەوە –بە ڕەنگی پەلکەزێڕینە بخۆ.

NET
CARB

ach

2 NET
CARBS

cado
aragus
ttuce

3 NET
CARBS

cumber
cchini
ives
gplant
een Pepper
uliflower
mato
bbage
le

4 NET
CARBS

reen Beans
roccoli
ed Pepper

5 NET
CARBS

ellow Pepper
russels Sprouts

*per

سەوزەواتەکەی تۆ چیی تیایە؟		
ڕەگەزە خۆراکییەکان	سوودەکەی	باشترین سەرچاوەی ڕووەکی
ڤیتامین ئەی	پارمەتیی تەندروستیی چاو و پێست ئەدات، پارێزگاری ئەکات لە هەوکردن.	تەماتەی شیرین، سپێناخ، گێزەر، کوولەکە، بیبەر
ڤیتامین سی	یارمەتیی سارێژبوونی برین و براوی ئەدات، لەگەڵ تەندروستیی ددان و پووک.	بیبەری سوور و سەوز، بڕۆکلی، کەلەرمی کۆرپە (سەلک بچووک)، تەماتە
پۆتاسیۆم	بەشداری ئەکات لە فشاری تەندروستیی خوێن.	سپێناخ، گەڵای چەوەندەر، قارچک، کەلەرمی کۆرپە (سەلک بچووک)، کوولەکەی توێکڵ بەڵەک یان سەوزی تۆخ
ئاسن	پێویستە بۆ تەندروستیی خوێن و خانەکان.	سپێناخ
فۆلیک	پاراستنی کۆرپەلە لە ناتەواوییەکانی دڕکەپەتک، بەشداری لە تەندروستیی دڵدا.	سپێناخ، هیلیۆن، گەڵای چەوەندەر، ئەڤۆکادۆ، بڕۆکلی
مەگنیسیۆم	یارمەتیی پاراستنی تەندروستیی ئێسک و خوێن	سپێناخ، بڕۆکلی، بامێ، ئەڤۆکادۆ
ڕیشاڵ	دژی قەڵەوی و شەکرەی جۆری دوو	کەلەرم، گەڵا پانەکان، کوولەکەی زەرد، کەرەوزی ئێرانی (لاسک درێژ)

ڕەگەزە خۆراکییەکان	سوودەکەی	باشترین سەرچاوەی ڕووەکی
کالسیۆم	پێویستە بۆ تەندروستیی ددان و ئێسک و ماسوولکە	گەڵای توور، کاهووە مۆرەکەی زینە، برۆکلی

خێزانەکانی سەوزەوات

سـەوزەواتەکان دابـەش ئەبن بەسـەر چەنـد خێزانێکـی جیـاوازدا، هەندێکیان لە زیاد لـە خێزانێکـدا ئەندامن.

+ سەوزە خاچییەکان:

گـەڵای توور، برۆکلـی، کەلەرمی کۆرپـە، کەلەرم، قەرنابیـت، کەلەرمی گەڵا بڵاو، تـووری درێـژ، کاهووە گـەڵا مۆرەکە، توور، تووری سـوور، کوزەڵە.

+ سەوزەواتە ڕەنگ تۆخەکان:

برۆکلـی، کاهـووە مۆرەکان، کاهـووی گەڵا سـەوزی تۆخ، کەلەرمـی گەڵا بڵاو، سـڵق، کاهوو، سـپێناخ، گەڵاتوور، کوزەڵە.

+ سەوزەواتە سوور و پرتەقاڵییەکان:

کوولەکـەزەردە قـاش قاشـەکان، کوولەکـەزەردە هەرمێیەکان، گێـزەر، کوولەکە، بیبـەری سـوور و پرتەقاڵـی، پەتاتەی شـیرین، تەماتە.

+ سەوزەواتە نیشاستەدارەکان:

دەنکـی ماشەسـپی (لۆبیا) بەتەڕی، گەنمەشـامی، پۆڵکە، لۆبیای سـوور بەتەڕی، مـۆزی سـەوز، لۆبیـای بەڵەک بـە سـەوزی، بەزالیا، مـۆزی گەییوی ڕەشـبوو، پەتاتە.

+ جۆرەکانی تری سەوزەوات:

قشـتە، هیلیۆن، ئەڤۆکادۆ، چەکەرەی لۆبیا، چەوەنـدەر، کەرەوزی ئێرانی، خەیار،

باینجان، فاسۆلیای سەوز، بیبەری سەوز، کاهووی خڕ، قارچک، بامێ، پیاز، تووری تیژ، کوولەکەی بەڵەک یان سەوزی تۆخ.

فایتۆکیمیکەڵەکان، کارۆتینۆیدەکان، دژەئۆکسیدەکان -چییی!

ئەگەر چاوت زەق بوو کاتێک ڕەگەزە خۆراکییەکانی خواردنێک ئەخوێنیتەوە، بەتایبەتی سەوزەوات و میوە، نیگەران مەبە، بەتەواوی پەرچەکردارێکی ئاساییە، ئەگەر بایۆکیمیستری یان خۆراکسازیت نەخوێندبێت، لێی گەڕێ با وشەگەلی وەکوو ئایزۆفلاڤۆنس و پۆلی فینۆڵ لەم گوێتەوە بێت و لەوی ترەوە دەربچێت. هیچ نییە.

پێویست ناکات تۆ بزانیت ئەمانە چی ئەگەیەنن، تۆ ئەوەت لەسەرە بیانخۆیت، ئەوەش ئاسانە ئەگەر قاپەکەت پڕ بکەیت لە خۆراکی ڕووەکی، بەتایبەتی سەوزەوات و میوە و پاقلەمەنی.

بەکورتی: "فایتۆکیمیکەڵ" ناوی نزیکەی چوار هەزار ئاوێتەی کیمیایی جیاجیایە، ڕووەک و خۆراکە ڕووەکییەکان دروستی ئەکەن، لەوانەیە ناوی هەندێکیانت بەرگوێ کەوتبێت وەکوو دژەئۆکسیدەکان، کارۆتینۆیدەکان، فلاڤۆنۆیدەکان، کەیتچینەکان و ئەنتۆسیانیدەکان.

کارۆتینۆیدەکان ئەو بۆیانەن کە ڕەنگی گەش ئەدەن بە زۆربەی سەوزەوات و میوەکان -ڕەنگی پرتەقاڵی لە گێزەردا بۆ نموونە. لەوانەیە هەندێک لە کارۆتینۆیدەکانت بیستبێت وەکوو ئەلفا کارۆتین و بیتا کارۆتین، لیوتین، زیکسانسین و لایکۆپین.

لەگەڵ ئەوەدا تەواوی چیرۆکی ئەوە نازانین چۆن ئەم فایتۆکیمیکەڵانە لە جەستەدا ئیش ئەکەن، بەڵام بەڵگەی تەواومان لەبەر دەستدایە ئەیسەلمێنن کە بەتەواوی بۆ تەندروستیمان پێویستن. بۆ نموونە:

+ ئەو خەڵكانەی بڕێكی زۆر لەو میوە و سەوزانە ئەخۆن كە دەوڵەمەندن بە كارۆتینۆیدەكان، ڕێژەی تووشبوونیان بە نەخۆشیی دڵ و هەندێ جۆری شێرپەنجە نزمە.

+ لیۆتین لە سەوزەكاندا بەشداری ئەكات لە پاراستنی تەندروستیی چاو و لەوانەیە ڕێگا لە سەرەتای پووكانەوەی ماسوولكە بگرێت كە هۆكارێكی سەرەكییە بۆ نابینابوون لە منالانی تەمەن هەڵكشاودا.

+ لایكۆپین لە تەماتە، سندیی ناو پەمەیی و بیبەری سەوز یارمەتیی سارێژبوونی برین ئەدات، لەوانەیە پیاوان بپارێزێت لە شێرپەنجەی پرۆستات.

كارخانەكانــی خۆراك هەندێك كارۆتینۆیدیان لە ســەوزە و میوە جیا كردووەتەوە و كردوویانــە بــە حەبــی ڤیتامیــن، بەهیــوای ئــەوەی جێــگای ئــەو پێكهاتەیــەی میــوە و ســەوزە بگرێتــەوە. بــەڵام تا ئێســتا هیــچ كام لــەو بەرهەمانــە ئەوەندە لە سروشــتییەكان نزیــك نەبووەتەوە بتوانێــت وەك ئەوان بەگژ نەخۆشــییەكاندا بچێتــەوە —لە هەنــدێ لێكۆڵینەوەدا دەركەوتــووە فایتۆكیمیكەڵەكان ڕێژەی هەندێ نەخۆشــیی تایبەتیــان بەرز كردووەتەوە، ئــەوەش لەوانەیە بە هــۆی ئەوەوە بێت ئــەو ئاوێتانــە لــە ســەوزە و میوەكاندا بــە هاوئاهەنگیــی یەكتر ئیــش ئەكەن، بە جۆرێــك كە ئێمە ســەری لــێ دەرناكەین.

ئایــا توێــژەرە ســەرقاڵەكان ئەتوانــن ڕۆژێــك حەبێــك دروســت بكــەن جێگای ســەوزەوات و ڕووەكــەكان بگرێتــەوە؟ لەوانەیــە -هــەر چەنــد مــن بــڕوام پێی نییــە ئــەوە بــەم زووانە بێتــە دی. لە حاڵــی حــازردا ئەتوانیت هێزێكــی گەورەی جەنگاوەر دژی نەخۆشــییەكان بەئاســانی بە خۆراك ئامــادە بكەیت، بە خواردنی جۆرەهــا ســەوزەوات و بەرهەمــی ڕووەكی.



برۆكلی بۆ ڕزگاركردن

زۆر لـه لێكۆڵینـەوەكان بەڵگەیـان دەسـت كەوتـووە كـە خواردنـی برۆكلـی و سـەوزەواتە خاچییەكان، مەترسـیی تووشـبوون بە چەند جۆرێك شـێرپەنجە وەكـوو شـێرپەنجەی میزەڵدان، مەمـك، كۆڵۆن، جگەر، سـییەكان و گەدە كەم ئەكەنەوە. ڕایەك هەیە سـەزەواتە ڕەنگ سـووری توخ، پرتەقاڵـی و زەردەكان ئاوێتەیەكیـان تیایە بەرەنگاریی شـێرپەنجە و نەخۆشـیی دڵ و هەندێـك نەخۆشـیی بینایی ئەكەن.

سەوزەوات، سەوزەوات لە هەموو شوێنێك

خواردنـی قاپێـك سـەوزەوات یـان دەفرێكی قـووڵ زەڵاتە، دوو ڕێـگان بگەیت بەو سـەوزەواتەی پێویسـتتە، بەڵام چەند ڕێگایەكی بەدڵتر هەیە كە سـەوزەوات لەنـاو ژەمپلانـی ڕۆژانەتـدا بێت كە زیاتـر خۆرایە ئەگەر حەزت لە سـەوزەواتی كاڵ نییـە و گوێ لە مـن ئەگریت:

شۆربای سەوزە هەڵقوڕێنە.

شـتێكی تا ڕادەیەكی سەرسـوڕهێنەر، ئاسـانە شـۆربایەكی سـەوزە بە "جنین" دروسـت بكەیت. دوای سـووپە سـەوزەواتە هەمـوو كاتییەكەی من بكـەوە، یان بەئـارەزووی خۆت بكە: هەندێ پیازی جنراو و سـیر لە تۆزێك زەیتی زەیتووندا سـوور بكـەرەوە، پاكەتێك یان قوتوویەك شـۆربای سـەوزەوات یان مریشـكی

کـەم سـۆدیۆمی تـێ بکە، چی سـەوزەی بەسـتووی جنـراو یان فرێشـت لەبەر دەسـتدایە تێکەڵـی بکە، وەک: (گێزەر، برۆکلی، سـپێناخ، بەزالیـا، کەلەرم، کەرەوز یان لاسـکەکەی، کوولەکەی بەڵەک یان سـەوزی تۆخ -تۆ بڵێ)، بیخە سـەر ئاگر تـا ئەکوڵێـت یان بەدڵی خۆت تا زەرد ئەبێت، لە بیسـت خولەکـەوە تا نیوکاتژمێر بەگوێـرەی ئەو سـەوزەواتەی تـۆ بەکارت هێناوە. لە دوایـین دوو خولەکدا چیت هەیـە پێـوەی بکە، وەک: هاڕاوەکان، بەهارات، تامدارە شـلە خەسـتەکان یان هەر جۆرە پاقلەمەنییەکی کوڵاو وەک فاسـۆلیای ڕەش، نیسـک و نۆک یان دۆشـاوی تەماتـە، تۆزێ پەنیری فرێشـی ڕنەی بکە سـەردا و پێشکەشـی بکە.

ئەم سووپانەی کە بە سەوزەوات ئەکرێن:

نـەک تەنیا بەلەزەتن و تامیان خۆشـە، بەڵکوو یارمەتیی کێشـدابەزاندنیش ئەدەن. بەپێـی لێکۆڵینەوەکانـی زانکـۆی پین، خواردنی سـووپی کەم کالـۆری پێش نانی نیـوەڕۆ، کـۆی کالۆرییەکانـی تـر کە لـە کاتـی نانـی نیـوەڕۆدا وەریئەگریت، تا ڕێـژەی لە سـەددا بیسـت کەم ئەکاتەوە بە بـەراورد لەگەڵ ئەوەی ئەگەر پێشـتر سـووپەکەت نەخواردبێت.

سەوزە لە شەربەتەکانتدا:

هەندێ سـەوزە وەک سـپێناخ، کـەرەوز، مەعدەنـووس بکەرە ئەو شـەربەتانەی حەزیان لێ ئەکەیت. سـەوزەوات تامێکی چالاکبوون ئەدات بە جەسـتەت کە زۆر پێویسـتە، بـەڵام کاتێکـی ئەوێت تا بە تامیـان ڕادێیت، لەبەر ئەوە بـە بڕێکی کەم دەسـت پێ بکـە و وردە وردە لەگەڵی بڕۆ.

هێلکەوڕۆنەکەت سەوز بچێتەوە.

بەیانیانێـک ئەگەر نیازت بوو هێلکە بخۆیت، سـەوزەواتیش ئەتوانێت تەنیا هێلکەی شـڵەقاو بگۆڕێـت بـۆ هێلکەوڕۆنێکی بەلەزەت. هەنـدێ تەماتەی جنراو، سـپێناخ، پیـاز، بیبـەر، قارچـک، یان هەر سـەوزەیەکی ورد جنـراوی تر لە ڕشـێنەیەک لە زەیتـدا سـوور بکـەرەوە، خولەکێـک پێـش ئـەوەی هێلکە شـڵەقاوەکە یـان هەر سـپێنەکەی تـێ بکەیـت، ئینجـا بەیەکەوە لەسـەر ئاگرەکە بـن تا پێئـەگات. ئەمە یەکێـک لە ڕێـگا هەڵبژاردەکانمـە بۆ تێرخواردن لە سـەوزە.

سەوزەوات لە شەربەتی میوەدا:

هەر چەند من لە ئارەزوومەندانی شەربەتی میوە نیم، چونکە خێرا شەکری خوێن بەرز ئەکاتەوە و بەحاڵ ڕیشاڵی تیایە، من لە سەددا سەد لەگەڵ شەربەتی سەوزەواتدام، وەک شەربەتی تەماتە و شەربەتی سەوزەکانی تر کە لە ماڵەوە بە عەسارە دروست ئەکرێن. تۆ ئەتوانی هەر بەسەوزەیی بیانخۆیت، بەڵام باشە ڕۆژی جارێک یان دوو جار بەشەربەتی بیانخۆیت. سەوزەی کەم سۆدیۆم هەڵبژێرە، چونکە تەواوی سۆدیۆمەکان ڕێژەیەک خوێیان تیایە.

زەڵاتەی فرێشی خۆت دروست بکە.

زۆربەی فرۆشگای بەقاڵەکان زەڵاتەی فرێش ئەفرۆشن کە پێکهاتەیەکی بەلەزەتی تەماتە، پیاز، سیر، ئاوی لیمۆ، کەرەوز و مەعدەنووس و گیای بۆنخۆشن، یەکسەر لە دەبەکەوە ئەیکەیت بەسەر مریشکی سوورەوەکراو یان ماسیی برژاودا، ئەیکەیتە ناو سووپەوە یان ئەیکەیت بەسەر سەوزەی جنراودا. حەز ئەکەم خۆت زەڵاتەی فرێشی خۆت بکەیت، بەو جۆرەی من لە داهاتوودا بە ناوی "زەڵاتەی هەموو کاتێک" فێرت ئەکەم.

پرسیار: شتێکی باشە ئەگەر خوێ بکەم بە سەوزەواتەکانمەوە؟

وەڵام: بەم دواییانە چەندوچوونێکی زۆر هەیە دەربارەی ئەوەی ئایا خوێ سەلامەتە بۆ تەندروستی. بۆ ماوەیەکی درێژ ئێمە لەو باوەڕەدا بووین خواردنی خوێ ئەبێتە هۆی کێشەی تەندروستی، بەڵام لە حاڵی حازردا بیروباوەڕەکان دەستیان کردووە بە گۆڕان و لە هەموو لایەکەوە توێژینەوە بەردەوامە. من لەو بڕوایەدام لە ساڵانی داهاتوودا زۆر لەسەر ئەم بابەتە ئەبیستین.

تا بەڵگەکان ساغی ئەکەنەوە، پێشنیاری من ئەوەیە ئەگەر دکتۆرەکەت ئەڵێ خوێی سۆدیۆم مەخۆ، خراپ نییە ئەگەر بڕێکی کەم بەکار بێنیت. بەڵام بە شێوەیەکی گشتی من ئەڵێم سنوورێک

بـۆ خـوێ دابنێیت باشـە، ئێمـە بە هـەر جۆرێک بێت برێکـی باش لە خواردنەکانماندا وەرئەگرین. ڕای چەسـپاوی مـن ئەوەیە هەتا برێکی کەمتـر وەربگرین، باشـترە لـەوەی زۆر بـەکاری بێنین.

+ لە ساڵی 2013دا لێکۆڵینەوەیەک بڵاو کرایەوە لەسەر ١٧٠٠٠ کەسی سویدی کە بە لایەنی کەمەوە ڕۆژی سێ جار سەوزەیان خواردووە، دەرکەوت سی و دوو مانگ لەوانە زیاتر ژیاون کە هەرگیز سەوزەیان نەخواردووە.

سەوزەوات لە قاپەکەتدا

مـن نامەوێت لێـرەدا زیادەڕۆیی بکەم، بەڵام ڕاسـتییەکەی ئەوەیە تا ئێسـتا لەوە ناچێـت خواردنێک هەبێت لە سـەوزەوات تەندروسـتتر بێـت -لەوانەیە تۆ حەزت لێیـان نەبێت. دانی پیا ئەنێم هەمیشـەش باشـترین هەڵبژاردەی مـن نین، بەڵام کە بیـر لـەوە ئەکەیتەوە چۆن ئاخنراون لـە ڕەگەزی خۆراکـی و ئاوێتەی جەنگاوەر دژی نەخۆشـییەکان، ناچاریـت خۆشـت بوێـن. یـان کـە سـەیری ئـەو هەمـوو لێکۆڵینـەوە ئەکەیـت دەربـارەی خواردنـی سـەوزە ئەنجـام دراون و پەیوەندیی نێوان سـەوزە و کێشـدابەزین و تەمەن درێژی ڕوون ئەکەنـەوە، ناتوانیت نکوڵی لـەو ڕاسـتییە بکەیت کـە هەڵەیە لە قاپەکەتـدا نەبن.

تـۆش وەکـوو مـن بەسروشـتی حـەز لـە سـەوزە ناکەیـت، بیرۆکەی نـاو ئەم ڕەچەتـەی خۆراکە بەکار بێنە بۆ ئـەوەی بخزێنە ناو ژەمەکانتەوە، ئیتر بەجنراوی بێـت لەنـاو هێلکەوڕۆنەکەتـدا، بـە عەسـارە کرابێت بـە شـەربەت، جنرابێتە ناو زەڵاتەکـەت و... هەموو ئەو سـوودە تەندروسـتی و کێشـدابەزینت پێ ئەگات کە هەیانە.

لـەم ڕەچەتـەی خۆراکـی داهاتـووەدا خـۆت ئامـادە بکـە بـۆ هەواڵـی گرنگتر دەربـارەی گەشـتێک بـۆ دوورگـەی بەرهەمەکانـی کـۆگای بەقاڵـی.

ڕەچەتەی خۆراکی ژمارە حەوت: دیسانەوە دەست بکەرەوە بە خواردنی میوە.

وەک ئەزانیت من زۆر بەهێز سـوورم لەسـەر ئەوەی هەتا ئەتوانین واز لە شەکر، شـەکر تێکراوەکان-شـیرینکەرەکان کە ئەکرێنە ناو خواردنـە ئامادەکراوەکانەوە، خواردنـەوەکان، ئیشـی هەویـرەکان، دانەوێڵەکانـی نانـی بەیانیـان؛ بهێنین و لە بەرنامـەی خواردنەکانمانـی نەهێڵیـن. هەمـوو ئەو شـەکرە تێکراوانـە، هۆکاری زیادبوونـەوەی کێش و مەترسـیی تووشـبوون بە نەخۆشـییەکانن. بـەڵام کاتێک من داوا ئەکەم دوور بکەوینەوە لە شـەکر، مەبەسـتم ئەو شـیرینکەرانەیە ئەکرێنە خواردنەوە نەک شـەکری سروشـتیی تەندروست بەگشـتی کە لە هەندێ خواردن و میـوەدا هەیە.

بەڵێ، من پێت ئەڵێم میوە بخۆ.

ئەشـزانم لـەم بابەتـەدا ڕووبـەڕووی هەنـدێ بەرگـری ئەبمەوە. زۆربـەی ئەو خۆراکانـەی لـەم ڕۆژگارەدا بـاو و بەردەسـتن، پێت ئەڵێن لە زۆربـەی میوەکان دوور بکـەوەرەوە لەبـەر ئـەو شـەکرەی تیایاندایـە. پێـت ئەڵێن ناتوانن کێشـت دابەزێنـن و لـە ئالوودەبـوون بـە شـیرینی بتپارێـزن، ئەگـەر بـەردەوام بیت لە میوەخواردن.

مـن لـە دڵـەوە لەگەڵ ئـەم دێـڕە بیرکردنەوەیەدا نیم. تـا ئەو کاتـەی کۆنترۆڵت بەسـەر شـەکرەکەتدا نەمێنێـت و دکتۆرەکەت پێت بڵێ مەیخـۆ، ئەمانە نەبێت هیچ بیانوویەکـی تر نییە میـوە نەخۆیت.

گـوێ بگـرە، مـن بەتەواوی لەگـەڵ ئەوەم تەندروسـتییانە کێشـت دابەزێت و لە ئالوودەبـوون بـە شـەکر دوور بکەویتەوە، بەڵام بەئاسـانی، مـن هەرگیز لەگەڵ

ئـەوە نیـم یـەک گرووپی تـەواوی خۆراکی تەندروسـت -میوە- واز لـێ بێنیت، ئـەوە کارێکی ڕاسـت نییە.

وەکـوو پێشـتر وتم کـە دوو لەسـەر سـێی ئەمەریکییەکان کێشـیان زیـادە یان قەڵـەون، هیـی ئـەوە نییـە میـوەی زۆر ئەخۆیـن، بەڵکوو هیـی ئەوەیـە هەموو شـتێکی تـر زۆر ئەخۆیـن جگە لـە میوە.

توێژەرەکانی بواری قەڵەوی هیچ پەیوەندییەکیان لەنێوان خواردنی میوە و کێشـە تەندروسـتییەکاندا نەدۆزیوەتـەوە، بەپێچەوانەوە، لێکۆڵینـەوە درێژخایەنەکان کە لێکۆڵینـەوە لەسـەر عادەتەکانـی خۆراکخۆریی ژمارەیەکـی زۆری خەڵک ئەکەن، دۆزیویانەتـەوە خواردنـی میـوە کاریگەریـی هەیە لەسـەر کەم کێشـیی لەش و کەمبوونـەوەی ئەگـەری تووشـبوون بـە نەخۆشـییەکانی دڵ و هەندێ کێشـەی تەندروسـتیی تـرەوە کە لـە ئەنجامی کێشـی زیادەوە سـەر هەڵئەدەن.

سـوودە خۆراکییەکانـی میـوە ئەیـکات بە بەشـێکی سـەرەکی لـە خۆراکخۆریی تەندروسـت، لەبەر ئەوە ڕەچەتەی دکتۆر هەمیشـە داوای میـوە ئەکات لە هەموو ڕۆژێکدا.

مـن ناڵێـم واز لە هەموو شـتێک بێنە و تەنیـا میوە بخۆ -هەرگیز نـا، ناتوانیت بە ڕێژەیەکی بێسـنوور بیخۆیت کە هەرگیز کێشـت کەم ناکات، بـەڵام جێکردنەوەی لە ژەمەکانتدا بە شـێوەیەکی ژیرانە و هاوسـەنگ، بە شـێوەیەکی چاوەڕواننەکراو سـوود لە بەها خۆراکییەکانی وەرئەگریت بێ ئـەوەی هیچ کاریگەرییەکی نەرێنیی هەبێـت. زۆربەی میوەکانیش تامێکیـان هەیە بەدڵت بێت.

کەواتـە وەرە، بـا ڕوو بکەینـەوە دووکانی بەقاڵەکان و دیسـان دەسـت بکەینەوە بە خواردنـی میوە.

میوەی خۆت هەڵبژێرە.

لـە سـتاتپلانی چـواردە ڕۆژیـدا، وتـم ڕۆژی دوو بەش میـوە بخۆ: بەشـێک لەگەڵ نانی بەیانیدا و بەشـێک لەگەڵ سـناکدا. لەم بەشـەی

پلانەکـەدا، کـە زۆر بەجددی کار لەسـەر دابەزاندنـی کێش ئەکەیت و ئەتەوێت چەوری بسـووتێنیت، پێشـنیار ئەکەم خۆت ڕابێنیت لەسـەر خواردنـی سـێو و بێرییـەکان و سـندی، چونکـە ئەمانە بـەراورد بە میوەکانـی تر ڕیشـاڵی زیاتریان تیایە و شـەکری کەمتـر و چالاکترن لـە سـووتانی چەوریـدا. لە بەرنامـەی چـوارده ڕۆژیـی بووژانپلان و تەمەنپلانـی بـە درێژیی تەمـەن، ئەتوانیـت هەڵبژاردەکانـت فراوان بکەیتـەوە و هـەر جـۆرە میوەیەکت ئەوێـت؛ بیخۆیت.

میوە چ پیاوەتییەکی هەیە؟

میوە بارێک سوودی خۆراکیی هەیە، ئەمە هەندێکیانە:

پڕت ئەکات و تێرت ناکات.

میـوەکان برێکی زۆر ڕیشـاڵیان تیایە (ئەوانەی ئەتوێنـەوە و ئەوانەی ناتوێنەوە). مـن ئـەوەم ڕوون کردەوە و پێویسـت نـاکات جارێکی تر خۆمانـی پێوە خەریک بکەینـەوە، ئەوەنـدە بەسـە بڵێین خواردنـی ئامادەکراو زوو هـەرس ئەبێت، بەڵام میـوە و خۆراکـە ڕیشـاڵ بەرزەکانـی تـر لـە کەناڵەکانـی هەرسـکردندا زۆرتر ئەمێننـەوە کـە بەس بێت بۆ تێرکردنـی هۆرمۆنەکان، بۆ ئـەوەی پەیام بنێرن بۆ مێشـکت "من تێرم"، "ئیتـر ناخۆم".

ئەو ڕیشـاڵەی لە میوەدایە، نەک هەر دەمە کراوەکەی برسـێتی دائەخەن، بەڵکوو: لێکۆڵینـەوەکان نیشـان ئـەدەن مەترسـییەکانی تووشـبوون بـە نەخۆشـییەکانی شـەکرە و قەڵـەوی کەم ئەکەنـەوە و یارمەتیـی ورگت ئەدەن کارەکانی ئاسـایی جێبەجـێ بـکات. بەداخەوە گوشـراو یان شـەربەتی میـوە ڕیشـاڵەکانت پێ فڕێ

ئـەدا (دواتر باسـی ئەکەیـن)، بۆیە مـن هەمیشـە دووپاتی ئەکەمەوە مەیگوشـە، بەڵکـوو بیجنـە یـان بیکە بە عەسـارەدا و بە سـەر و بـەرەوە بیخۆ.

شیرینە، بێ ئەوەی شەکری تێ کرابێت.

میـوەکان شـەکرێکی سروشـتییان تیایە پێـی ئەڵێـن فرەکتۆز، لەگەڵ ئـەوەدا کە جۆرێکـە لـە شـەکر، بـەڵام فرەکتۆز شـەکری خوێنت بـەرز ناکاتـەوە وەک ئەو شـەکرەی کراوەتـە خواردنە دروسـتکراوەکانەوە.

شـەکری میوە زۆر جیاوازە لە شـەکری پاکەت و شـرووبی گەنمەشـامی و ئەو شـیرینکەرانەی ئەکرێنە سـاردی و ئیشـی هەویـر و کێک و هـەر خواردنێکی تر کە لـە کارخانەکان دروسـت ئەکرێن.

تۆ کە نوقڵێک یان پاقلاوەیەک ئەخۆیت، یەکسـەر شـەکری خۆێنت بەرز ئەبێتەوە بە هۆی ئەو گلۆکۆزەی ڕاسـتەوخۆ ئەچێتـە تۆڕەکانی هاتوچۆی خوێنەوە.

بـەڵام کـە دانەیەک میوە ئەخۆیت، ئـەو فرەکتۆزەی تیایەتـی؛ ماوەیەکی ئەوێت تا کاریگەریی لەسـەر شـەکری خوێنت هەبێت، چونکە لەگەڵ ڕیشـاڵەکانی میوەکەدا ئەشـاردرێتەوە، بەتایبەتی لە تـۆڕی دیواری خانەکاندا.

لەبـەر ئەوەی جەسـتەت ئەبێت کارێکی زۆر بکات بۆ هەرسـکردنی ڕیشـاڵەکانی میـوە، خواردنیان کـرداری هەرس درێژخایەنتر ئەکات، هەسـتی ئەوەت زیاتر پێ ئـەدات کـە تێریـت وەک خۆراکە کەم ڕیشـاڵەکانی تر، هەروەها شـەکری خوێنت وا لـێ ئـەکات وردە وردە بـەرز بێتەوە لەچاو ئەو بەرزبوونـەوە لەپڕەی لە کاتی خواردنـی نوقـڵ و پاقلاوەکـە و ئەو خواردنانەی کە لە دروسـتکردندا شـەکریان تێ کـراوە؛ ڕوو ئەدات.

بۆ ڕێڕەوی هەرس باشە.

لەوانەیـە وا بیـر بکەیتـەوە بەکتریـا و میکرۆبەکانی تـر "خراپـن"، هەندێکیان بۆ نموونـە بەکتریـای کۆڵـۆن لەوانەیـە ژەهـراوی بێـت و زۆر نەخۆشـت بخـات، بـەڵام ڕیخۆڵەکانمـان پڕە لـە بەکتریای "بـاش" و میکرۆئۆرگانیزم کـە هاوکاریی

هەرسـکردن ئەدەن و سیسـتمی بەرگریمان بەهێز ئەکەن و هاوسەنگ رامانئەگرن و زۆر کاری باشـی ترمـان بـۆ ئەکـەن. خواردنی میـوە، مامەڵـە ڕووەکییەکانی ریخۆڵەمـان تەندروسـت ئەکات.

تۆزێک لە تەندروستیی باشیش.

ئـەو ڕێـژە زۆرەی ڤیتامیـن و کانـزاکان و دژەئۆکسـیدەکان کە لە میـوەدا هەن، یارمەتیـی کەمکردنـەوەی مەترسـیی تووشـبوون بـە کۆمەڵێـک نەخۆشـی کەم ئەکاتـەوە، وەک شـێرپەنجە و نەخۆشـیی دڵ.

ئـەو پۆتاسـیۆمەی لـە هەنـدێ میـوەدا هەیـە، وەک کاڵـەک و مـۆز و پرتەقـاڵ و بێرییـەکان، فشـاری خوێـن دائەبەزێنێـت و بەشـداری ئـەکات لـە پاراسـتنی تەندروسـتیی ئێسـک و گورچیلـەدا. ئەو ڤیتامین "سـی"یەی لە زۆر لـە میوەکاندا هەیـە، یارمەتیی سیسـتمی بەرگریـی لەش و سـاڕێژبوونی زام ئـەدات. ڕەگەزە خۆراکییەکانی میوەکانی تریش؛ سـوودی تەندروسـتیی تریان هەیە بۆ جەستەت، لـە تەپڵـی سـەرتەوە تا بـەری پێت، هـاوکاری ئەکەن لـە ڕێکوپێکیی مێشـکت و جـوان نیشـاندانی ڕواڵەت و پێسـت و قـژ و نینۆکەکانت.

+ لە هەمان توێژینەوەدا کە ساڵی 2013 بۆ ٧١٠٠٠ کەس ئەنجام درا لە سوید و پێشتر ئاماژەمان پێ کرد، ئەو کەسانەی ڕۆژانە بە لایەنی کەمەوە جارێک میوەیان خواردووە، نۆزدە مانگ لەوانە زیاتر ژیاون کە هەرگیز میوەیان نەخواردووە.

لیستی میوە نازدارەکانت

میوە هەر سێو و پرتەقاڵ و مۆز نییە. باشترین ڕێگا بۆ ئەوەی زۆرترین ڕەگەزەکانی خۆراکت دەست بکەوێت، ئەوەیە زۆرترین جۆری میوە بخۆیت. کاتێک ئەچیتە دووکانی بەقاڵێک یان عەلوەیەک، سەبەتەکەت پڕ بکە لە هەموو جۆرە میوەیەک، وەک ئەمانە:

+ قەیسی + شاتوو + توی ڕەش + تووترک + کاڵەک + گێلاس + ترێ + سندی + کاڵەکە ناو سەوزە توێکڵ زەردەکان + کیوی + مانگۆ + قۆخ + قۆخی زەرد + هەرمێ + کاکی + هەڵووژە + هەنار + شلیک

+ لالەنگی + شووتی

پرسیار: من شەکرەی جۆری دووم هەیە، ئەتوانم میوە بخۆم؟

وەڵام: باشترە بۆ ئەم بابەتە پرس بە دکتۆرەکەت بکەیت، بەڵام بەگشتی پسپۆڕەکانی بواری شەکرە ئەڵێن خراپ نییە ئەگەر بەرنامەی ڕۆژانەی خواردنت لە سنووری ڕێژەی کاربۆهیدراتی ڕۆژانەت دەرنەچێت. بۆ نموونە: دەزگای ئەمەریکی بۆ چارەسەری شەکرە، پێشنیار ئەکات میوە بخورێت بە ڕێگای پێوانەی کاربۆهیدراتی ڕێپێدراو بۆ کۆنترۆڵی گلۆکۆزی خوێن، ئەتوانرێ بخورێت لەجیاتیی سەرچاوەکانی تری کاربۆهیدرات لە ژەمەکانتدا

وەکوو خۆراکە نیشاستەدارەکان، دانەوێڵەکان و بەرهەمەکانی شیر، چونکە میوەکان ڕێژەی جیاواز کاربۆهیدراتیان تیایە. دەزگاکە پێشنیار ئەکات قەوارەی پشکی کاربۆهیدرات لە پانزە گرام زیاتر نەبێت -یەکسانە بە نزیکەی یەک دانە میوەی فرێش (چوار ئۆنس)، نیوکوپ میوەی بەستوو یان لەقوتوونراو، بە مەرجێ شەربەت و شەکری تیا نەبێت، سێ بەش هەتا یەک کوپ کاڵەک یان توو و توو شێوەکان یان دوو کەوچکی چێشت میوەی وشککراو.

بێرییەکان لە باشترین میوەکانن

بێرییەکان بەشێکی گرنگن لە بەرنامەی ڕەچەتەی دکتۆر. جۆرەکانی بلووبێری، جۆرەکانی شلیک، توو شێوە ڕەشەکان، تووترکە سوورەکان؛ سەرچاوەیەکی بێوێنەی دژەئۆکسیدەکانن کە خانەکان لە فەوتان ئەپارێزن و هاوکاریی جەنگاوەرەکانی دژی نەخۆشییەکان ئەکەن. لە ڕاستیدا بەرزترین ڕێژەی دژەئۆکسیدیان تیایە لەچاو هەموو میوەکانی تردا، وەک: سێوەکان، گێلاسەکان، هەڵووژەکان، هەروەها پلەیەکی بەرزیش ئەگرن لە دژەئۆکسیدەکانی ناو جۆرەکانی خواردندا.

دژەئۆکسیدی ناو بێرییەکان بڕوایەک هەیە کە دژی چەند جۆرێک لە شێرپەنجەن، هەروەها جەستەش ئەپارێزن لە نەخۆشییەکانی دڵ و مێشک و چاو و هاوکاریی سیستمی بەرگریی لەش ئەکەن. بێرییەکان سەرچاوەی زۆر ڕەگەزی خۆراکیی ترن، وەک ڤیتامین سی و ڕیشاڵ.

بێرییەکان سیفەتێکی تریشیان هەیە: کاریگەرییان لەسەر بەرزکردنەوەی شەکری خوێن لە زۆر لە میوەکانی تر کەمترە، ئەگەر شەکرەت هەیە یان دکتۆرەکەت پێی وتوویت ئاگات لە شەکرەکەت بێت، بێرییەکان باشترین هەڵبژاردەن، چونکە کاربۆهیدراتێکی کەمی تیایە و ڕێژەی شەکریشیان هەر کەمە.

لەگـەڵ بێرییەکانـدا بـڕۆ و لەگەڵ دانەوێڵە بـە توێکڵەکاندا تێکەڵی بکـە و بیکە ناو ماسـتەوە و بیجنـە زەڵاتەوە بۆ ئەوەی تام و بۆنی خۆشـتر بـکات و یان تۆزێک زەیتـی زەیتـوون، سـرکە و بیبەری ڕەشـی بکە بە سـەردا و وەکوو سۆسـێکی ئـارەزووی خواردنبزوێن لەگەڵ گۆشـت و ماسـیدا بەکاری بێنە.

بێرییـەکان لـە وەرزی خۆیاندا بەفرێشـی خۆشـترن، بەڵام بەبەسـتوویی یان لە قوتـوودا خـراپ نییە، بـەڵام بە مەرجێک شـەکریان تـێ نەکرابێت. من هەمیشـە هەندێکم لە کیسـەدا هەڵگرتووە و لەبەر دەسـتدایە کە ویستم بیکەم بە عەسارەدا، تۆش ئەتوانی تووترکی بەسـتوو یەکسـەر لە کیسـە دەربێنیت و بیخۆیت، چونکە یەکسـەر تامی وەکوو شـەربەت وایە.

پرسیار: پێویستە لە شەربەتی میوە دوور بکەومەوە؟

وەڵام: بەگشـتی باشـترە میوەکـە هەمـووی بخۆیـت نـەک هـەر ئاوەکـەی، هەتا ئەگەر شـەربەتەکەش پێک هاتبێت لە سـەددا سـەدی میوەکـە و هیچ شـەکری تێ نەکرابێت، هێشـتا خواردنـەوەی هەموو ئـەو شـەکرەی تیایەتی، ڕاسـتەوخۆ ئەیکاتە سیسـتمی هەرسـتەوە. بـۆ نموونـە: خواردنـەوەی پەرداخێکـی هەشـت ئۆنسـی شـەربەتی پرتەقـاڵ، بیسـت و دوو گرام شـەکری ئامـادە زۆر بەخێرایی ئەکاتە جەسـتەتەوە، چونکـە ڕیشـاڵی تیا نییـە هەڵمژینەکەی بـۆ ناو خوێنت خـاو بکاتەوە. بۆیـە ئامۆژگاریی من ئەوەیە کەمتر میوە بەشـەربەتی بخۆیتـەوە، بەڵکوو میوەکە بە هەموو پێکهاتەکانیەوە بخۆیت باشـترە. ئەگـەر هـەر شـەربەتی میـوەش ئەخۆیتەوە، ئـەوە بخـۆرەوە کە لە سـەددا سـەد میوەکە ئەکرێت بـە عەسـارەدا نەک ئـەوەی ئاوەکەی ئەگوشـرێت و ڕیشـاڵەکی فڕێ ئەدرێت کە زۆربەیان بەقەد سـاردی شـەکریان تیایە.

میوە بەساغی زۆر تێرکەرەترە لە خواردنی ئامادەکراو. بەپێی ئامارێک کە ساڵی 2009 لە گۆڤاری "ئەپیتایت" بڵاو کراوەتەوە دەربارەی کەسانێک، چارەکێک پێش خواردنی بۆفیەیەکی نانی نیوەڕۆ؛ سێوێک، سێوێکی بەعەسارەکراو و شەربەتی سێوێکیان خواردووە، ئەوانەی سێوەکەیان بەساغی خواردووە، کالۆریی کەمتریان وەرگرتووە و زووتر و زیاتر تێریان خواردووە لە دووانەکەی تر کە شەربەتی سێو و سێوە هاڕاوەکەیان خواردووە.

پێداگر بە لەسەر میوە.

کەواتە دوودڵ مەبە و بڕۆ. تۆ نەک تەنیا ڕێپێدراویت دەست بکەیتەوە بە خواردنی سێو و بێرییەکان و گێلاسەکان و کاڵەک و قۆخەکان و هەموو جۆرەکانی تری میوە، بەڵکوو بۆت هەیە لەوە باشتریشت دەست بکەوێت: ئەویش ئەوەیە ڕێپێدراویت هەموو ئەو میوە بەلەزەتانە بخەیتە پلانی خۆراکخۆریی ڕۆژانەتەوە، نەک لەبەر ئەوەی تامیان خۆشە و پڕن لە ڕەگەزی خۆراکیی بەنرخ، بەڵکوو لەبەر ئەوەی یارمەتیی دابەزینی کێش و مەترسیی تووشبوونت بە نەخۆشی کەم ئەکەنەوە. تۆ لەوە زیاتر چیت ئەوێت؟

ڕەچەتەی خۆراکی ژمارە هەشت: نەت بەدوای نەتدا بیخۆ.

نەتەکان (توێکڵ ڕەقەکان، ناوکدارەکان) یەکێکن لە خواردنە دڵنشینەکانی من -نەک هەر لەبەر ئەوەی کە تامیان خۆشە، بەڵکوو لەبەر ئەوەی زۆر ناوازە و شازن لە کێشدابەزاندن و پاراستنی تەندروستیدا (بادەم، کاچۆ، عەلیبابا، گوێز، بستە (فستق)، بوندق...).

پاین نەت، من حەزم لە هەموویانە.

مـن ناچـم بۆ هیچ شـوێنێک ئەگـەر دوو جێ لەم فاسـت فودە ئاسـانهەڵگرەم پێ نەبێـت -کـە ئەڵێم فاسـت فود، مەبەسـتم ئەوەیە هـەر کاتێک لەنێـوان ژەمەکاندا برسـیم بـوو؛ ئەتوانـم بەپەلە بیخـۆم و نەگەڕێم بەدوای چپس و هەندێ سـناکی بەزیانی تردا.

نەتـەکان جێـگای خۆیشـیان لەنـاو زۆر لە خۆراکەکانمـدا کردووەتـەوە. بۆ نانی بەیانـی هەنـدێ گوێزی هـاڕاو ئەکەمە ناو ماسـتەکەمەوە، هەندێـک بادەمی کەم بـرژاو ئەکەمـەوە ناو شـۆفانەکەمەوە، یـان ڕۆنی بـادەم ئەپرژێنم بەسـەر تیکە نانـە گەنمـە ڕووتەکەمـدا، یـان قاشـە سـێو و مۆزەکەمـی تـێ هەڵئەکێشـم. بۆ نانـی نیـوەڕۆ، کاکڵەگوێـز یان سـنەوبەر نـەت ئەکەمە نـاو زەڵاتەکەمـەوە. چێژ لـە عەلیبابـا وەرئەگـرم تۆزێک برژابێـت یان هاڕابێـت، لەگەڵ هەنـدێ بەهاراتی بۆنخۆش، بیکەمە ئەو سۆسـەی لەگەڵ مریشـک و ماسـی بەکاری دێنم. بێگومان سەرنجیشـم لەسـەر بـڕی بەکارهێنانەکـەی ئەبێـت. لەگەڵ ئـەوەدا نەتـەکان بە شـێوەیەکی زۆر جوان تەندروسـتن، بەڵام کالۆریی زۆریشـیان تیایە. ئەوەی زۆر خۆشـە ئەوەیە ئەوەنـدە تێرکەرن، نزیک ئەبنەوە لەوەی ئیتـر ئارەزووی خواردن نەکـەم و ماوەیـەک خـۆم ڕابگـرم و پەنا بۆ سـناکی تر نەبەم و بەئاسـانی خۆم هەڵبگـرم بـۆ نانـی ئێوارە بێ ئـەوەی هەوڵی هیـچ خواردنێکی تـر بدەم.

+ عەلیبابا لە ڕاستیدا لە پاقلەمەنییەوە نزیکترە وەک لەوەی نەت بێت، بەڵام لەبەر ئەوەی زۆربەمان وەک چەرەس سەیری ئەکەین، وا ئەبینرێت یەکێکە لە ئەندامانی خێزانی نەتەکان، لەبەر ئەوە ئێمەش لە ڕەچەتەی دکتۆرا وا حسابی بۆ ئەکەین.

ئـەو دکتـۆرەی لـە ناخمدایـە، زیاتر حەزی لـە نەتە هەتـا خواردن، هەتـا ئەگەر برسییشـم بێـت. بەڕاسـتی ئـەو لێکۆڵینـەوە فـراوان و درێژخایەنانـەی بایـەخ بـە خۆراکخـۆری و دابەزینـی کێـش و ڕێژەی تووشـبوون بە نەخۆشـییەکان و مـردن ئـەدەن، بۆیـان دەرکەوتـووە ئـەو خەڵکانەی نـەت ئەخۆن؛ زیاتـر ئەژین

ئەو خەڵکانەی کە هەر نایخۆن. ئەمە بۆ من جێی سەرسوڕمان نییە، چونکە ئەو ئاوێتانەی لە نەتەکاندا هەیە، یارمەتیی بەگژاچوونی چەندین نەخۆشیی درێژخایەن ئەدەن کە خەڵک ڕەوانەی نەخۆشخانە ئەکەن وەک نەخۆشییەکانی دڵ و شەکرە.

هەروەها چەند بەڵگەیەکیش هەیە نەتەکان -بەتایبەتی گوێز- ئەبێتە هۆی پاراستن لە شێرپەنجە، هەر چەند تا ئێستا لێکۆڵینەوەی یەکلاکەرەوە ئەنجام نەدراوە چ جۆرە شێرپەنجەیەک بەدیاریکراوی.

دوا شت بەڵام دواترین نا، نەتەکان زۆر گرنگن بۆ کێشدابەزین، ئەوەش هۆکاری ژمارە "یەک"ە کە بەشێکە لە بەرنامەی خۆراکخۆریی ڕەچەتەی دکتۆر.

نەتەکان و زەیت و ڕۆنی نەتەکان ڕێگایەکی کاریگەرن بۆ کێشدابەزین و وازیان لێ مەهێنە و بەشێکن لە هەموو پۆلەکانی بەرنامەی خۆراکخۆریی ڕەچەتەی دکتۆر.

من لە تۆ ئەپرسم چ بارگرانییەکی تیایە کە وا حەز لەم کیسە بچووکە ئاسانهەڵگرە پڕ ڕەگەزە خۆراکی و تام و بۆن خۆشە نەکەیت؟ ئەگەر تۆ نەت ناخۆیت (وا دائەنێین تۆ هەستیاریت نییە بەرامبەر نەت)، ئێستا کاتی ئەوەیە ئیتر بیخەیتە لیستی خواردنەکانتەوە.

بۆ ئەبێت من شێتی نەت بم؟

نزیکەی بیستساڵێک لەمەوبەر، توێژەرەکان دەستیان کرد بەوەی ڕووناکییەکی زۆر بخەنە سەر نەتەکان.

هەوڵ بدەن کاریگەرییەکانیان لەسەر خۆراکخۆریمان دیاری بکەن. نەتەکان بەشێکی تەواوی خۆراکی ڕۆژانەی گەلانی دەریای سپیی ناوەڕاستە، کە سوودێکی مەزنی بە تەندروستییان گەیاندووە (خۆراکخۆریی دەریای ناوەڕاست جۆرێکە لە شێوازی خۆراک هەڵبژاردن، قورسایی ئەخاتە سەر، میوە، سەوزەوات، دانەوێڵە بە توێکڵەوە، نەت، پاقلەمەنی، تۆوەکان، بەرەگیا و

بەهـارات، خواردنی دەریایی و زەیتی زەیتوون، هاوشـان لەگەڵ هەندێ بەرهەمی شـیرەمەنی و هێلکـە و برێکـی دیاریکراو شـیرینی و گۆشـتی سـوور).

نەتـەکان بابەتـی ژمارەیەکـی فـراوان لێکۆڵینـەوەی گـەورە بـووە لـە ئەمەریکا و ئەورووپـا و زۆر شـوێنی تـر لـە جیهانـدا. ئـەو ئەنجامانـەش کـە چاویان لە بەدیهێنانـی بـووە، نەتـەکان خواردنێکی گرنگن بۆ تەندروسـتی و دابەزینی کێش.

بۆ نموونە: لەم دواییەدا سـەرئەنجامەکانی لێکۆڵینەوەیەکی پێشـتری ئیسـپانیمان بیسـتووە کـە 7216 ژن و پیـاوی گرتووەتـەوە، کـە تەمەنیان لەنێـوان پەنجا و پێنـج تا نەوەد سـاڵدا بـووە و مەترسـییەکی گەورەی نەخۆشـیی دڵیان لەسـەر بـووە، حـەوت سـاڵی خایانـدووە. لێکۆڵینەوەکـە تەندروسـتیی ئـەو کەسـانەی بـەراورد کـردووە کە نەتیان خـواردووە، لەگەڵ ئـەو کەسـانەی نەیانخواردووە. بەرئەنجامەکانیـان لە سـاڵی 2013دا لە گۆڤارێکی پزیشـکیدا بـڵاو کردووەتەوە، تێبینیـان کـردووە لە مـاوەی لێکۆڵینەوەکـەدا نەت خۆرەکان کەمتـر مردوون لە نەت نەخـۆرەکان، ئەمـە هەندێک لـە تایبەتمەندییەکانە:

+ ئـەو کەسـانەی یـەک تـا سـێ جـێ نەتیـان خـواردووە لـە هەفتەیەکـدا (یەک ئۆنس یان بیسـت و هەشـت گـرام)، لە ماوەی ئـەو حـەوت سـاڵەی لێکۆڵینەوەکـەدا لـە سـەددا بیسـت و نـۆ ئەگـەری مردنیـان کەمتـر بـووە لەوانـەی نەتیان نەخـواردووە.

+ ئـەو کەسـانەی سـێ جێ یـان زیاتـر نەتیـان خـواردووە لە هەفتەیەکـدا، لە سـەددا سـی و نۆ ئەگەری مردنیـان کەمتر بووە لەوانـەی نەتیان نەخـواردووە.

+ سـەرئەنجامەکەی بـە نیسـبەت شـێرپەنجە و نەخۆشـیی دڵیشـەوە سـەرکەوتوو بووە. خەڵکانی ناو لێکۆڵینەوەکە ئەوانەی سـێ جێ یان زیاتر نەتیـان خواردووە لە هەفتەیەکدا، لە سـەددا پەنجـا و پێنـج ئەگـەری مردنیان بە نەخۆشـیی دڵ و لە سـەددا چـل ئەگـەری مردنیـان بە نەخۆشـیی شـێرپەنجە کەمتـر بووە لەوانـەی نەتیان نەخـواردووە.

+ ئەوانــەی نەتیان خواردووە، بەتێکڕایی قەوارەی لەشــولاریان بچووکتــر بووە و کێشــیان زووتر و ئاســانتر دابەزیوە لەوانەی نەیانخواردووە.

چی زۆر تایبەتە دەربارەی نەت؟

نەتــەکان زۆر شــتی بــاش هەیــە لەســەر ئــەوان حســاب ئەکرێــت و کۆلەکــەی تەندروســتین، ئــەم شــتانەی خــوارەوە ئەگرێتــەوە:

هێزی کێشدابەزاندن.

لەگەڵ ئەوەشــدا تامیان خۆشــە، چەورییشــیان زۆرە. نەتەکان بەڕاستی یارمەتیی دابەزینــی کێــش ئــەدەن. ســەرنجی ئــەو لێکۆڵینەوانــە بدە لەســــەر نــەت و کێش کــراون، ئەوەت بــۆ دەرئەکەوێت. ڕاســتەوخۆ بڵێین ئەوانەی نــەت ئەخۆن، زیاتر لەبــارن بۆ کێشــدابەزین هەتا ئەوانــەی نایخۆن.

بۆ نموونە:

لێکۆڵینەوەیەک کە ســاڵی 2011 لە ئەمەریکا لەســەر ١٢٨٠٠٠ ژن و پیاو ئەنجام دراوە و لــە گۆڤاری "نیوئینگلاند مێدیســن" بڵاو کراوەتــەوە، بۆی دەرکەوتووە لە ماوەی بیســت ســاڵدا ئەوانەی نەتیان خواردووە؛ کێشیان بە شــێوەیەکی بەرچاو دابەزیــوە لەچاو ئەوانەی نەیانخــواردووە. بە هەمان شــێوەش لێکۆڵینەوەیەک کە ســاڵی 2007 ئەنجــام دراوە و لە گۆڤــاری "قەڵەوی"دا بڵاو کراوەتەوە، نیشــانی داوە ئــەو بەشــداربووانەی دوو تــا ســێ جار لــە هەفتەیەکدا نەتیان خــواردووە، دوای بیســت و هەشــت مانــگ لە ســەددا ســی و یــەک کەمتر ئەگــەری ئەوەیان هەبــووە قەڵەو بن وەک لەوانــەی نەیانخواردووە.

لێکۆڵینــەوەی تــر نیشــانیان داوە هەوڵــی دابەزاندنــی کێــش ســەرکەوتووترە لەنــاو ئەو کەســانەی بەرنامــەی خۆراکی کەم کالۆرییــان هەیــە. بابەتەکانی ئەم لێکۆڵینەوانــە بۆیــان دەرکەوتووە بەشــداران ئەتوانــن بەردەوام بن لەســەر هەر

بەرنامەیەکی خۆراکخۆری و کێشیان دائەبەزێت ئەگەر بەرنامەکانیان نەتی تیا بێت. ئەوەی لەمەوە سەرچاوە ئەگرێت ئەوەیە: بەرنامەی کێشدابەزاندن تێرکەرترە، بەچێژترە، سەرکەوتوترە ئەگەر نەتی تیا بێت.

برسێتیکوژە.

نەتەکان تێرکەرن-لە ڕاستیدا، ئەو ئاوێتەی پرۆتین و چەوری و ڕیشاڵەی لە نەتدا هەیە، وایان لێ ئەکات تێرکەر بن. لە توێژینەوەکانی خۆراکسازیدا کە توێژەرەکان داوا ئەکەن نەت لە بەرنامەکاندا بخورێت، مەبەستیان ئەوەیە خواردنەکانی تر کەمتر بخۆیت بۆ ئەوەی داوات لێ بکەن وازیان لێ بهێنیت. ئەو خەڵکانەی نەت ئەخۆن، زوو هەست بەوە ئەکەن تێریان خواردووە هەتا ئەگەر بەتەنیا هەندێ خۆراکی تر (کە لەوانەیە تەندروستیش نەبن) بخۆن.

نەتەکان ئەتوانن دیارییەک بن بۆ تۆ کاتێک ئەتەوێت بچیت بەگژ ئازاری برسێتیدا. هاوکێشەی خۆراکخۆریی نەت ئەکاتە پرۆتین + ڕیشاڵ + چەوریی تەندروست ئەکاتە جەنگاوەرێکی دڵسۆزی دژی برسێتی کە ئارەزووی خواردنت کپ ئەکاتەوە هەتا چەند کاتژمێرێک دوای ئەوەی ئەیخۆیت.

کاریگەریی نەت هەتا چەند کاتژمێر لەگەڵ تۆدا بەردەوام ئەبێت؟ درێژتر لەوەی تۆ دێت بە خەیاڵتدا. بەپێی لێکۆڵینەوەیەک ساڵی 2013 ئەنجام دراوە و لە ڕۆژنامەی "بریتش نیوتریشن"دا بڵاو کراوەتەوە، بەشداربووەکانی کە بۆ نانی بەیانی؛ ئۆنس و نیوێک عەلیبابا یان سێ ئۆنس کەرەکەیان خواردووە (کە ئەکاتە بەش و نیوێک) ڕیپۆرت کراوە کە بۆ ماوەی هەشت تا دوانزە کاتژمێر دوای ئەوە کەمتر ئارەزووی خواردنیان کردووە، بە بەراورد لەگەڵ ئەوانەی کە لەگەڵ نانی بەیانیدا نەتیان نەخواردووە (لەجیاتیی ئەوە خواردنەکەیان زۆر کاربۆهیدراتدار بووە). توێژەرەکان سەیری خوێنی بەشداربووانیان کردووە، بینیویانە ئەوانەی نەت یان کەرەی نەتیان خواردووە، ئاستێکی بەرزتری هۆرمۆنێکیان هەیە کە پێی ئەوترێ "پیپتاید وای وای" کە بەرپرسە لە بەرزکردنەوەی تێری و زیاد نەخواردن.

+ نەتەکان زۆر تێرکەرن -لە ڕاستیدا ئەو ئاوێتەی پرۆتین و چەوری و ڕیشاڵەی تیایەتی، وایان لێ ئەکات یەکێک

بن لە باشترین سەرچاوەکانی زوو تێرخواردن کە لەبەر دەستدایە.

هاوسەنگیی شەکر ڕائەگرن.

یەکێک لەو هۆکارانەی نەتەکان ئەوەندە جەنگاوەرن دژی برسێتی، ئەوەیە ئەو پرۆتین و چەوری و ریشاڵەی تیایەتی، بەیەکەوە کار ئەکەن بۆ ئەوەی شەکری خوێن بەجێگیری ڕابگرن. سناکێکی شیرین بخۆ، یەکسەر شەکرت بەرز ئەبێتەوە و بەرهەمهێنانی ئەنسۆلین دائەگیرسێت و دواتر لەپڕ دائەبەزێتەوە، برسێتی و بێزوو و ئارەزووی خواردنی سناکێکی شیرینی تر قوت ئەبێتەوە. بەڵام خواردنی چنگێک نەت کە ڕێژەی پێکهاتەی شەکر تیایا کەمە و ڕێژەی شەکرت پلەبەپلە بەرز ئەبێتەوە، ڕێژەیەکی گونجاو و هاوسەنگ ئەنسۆلین ئەرێژێت و دواتر وردە وردە دائەبەزێتەوە بەبێ ئەو حەزلێکردن و بێزووکردن و برسیبوونەی سناکی شیرین دروستی ئەکات.

بە تێپەڕبوونی کات، جێگیریی شەکری خوێن کە بە نەت خواردن دێتە ئاراوە، یارمەتیی ئەوە ئەدات نەگاتە شەکرەی جۆری دوو. ئەو کەسانەشی شەکرەیان هەیە، بە جێگرتنەوەی خواردنە پڕ کاربۆهیدراتەکان بە نەتەکان، یارمەتیی ئەوەیان ئەدات بتوانن کۆنترۆڵی شەکرەکەیان بکەن. بەڕاستی لێکۆڵینەوەیەک ساڵی 2011 ئەنجام دراوە و لە گۆڤاری "پارێزگاریی شەکرە"دا بڵاو کراوەتەوە، بۆی دەرکەوتووە ئەو کەسانەی لەجیاتیی خواردنە بەرزە کاربۆهیدراتەکان، ڕۆژی دوو ئۆنسە نەتیان خواردووە، دابەزینێکی بەرچاویان بینیوە لە پشکنینی "HbA1c" کە بۆ چاودێریی درێژخایەنی ئاستی شەکر بەکار دێت.

لە لێکۆڵینەوەیەکی فراوانی درێژخایەندا دەربارەی تەندروستیی ژن کە هەفتەی پێنج جار یان زیاتر ئۆنسەیەک نەت ئەخۆن، تێبینی کراوە بە ڕێژەی لە سەددا بیست و حەوت ئەگەری تووشبوونیان بە شەکرەی جۆری دوو کەمی کردووە.

ڕیشاڵداری

نەتــەکان لــە هــەر جۆر و شــوێنێک بێت، دوو بۆ ســێ گــرام ڕیشــاڵیان تیایە لە هەر ئۆنســەیەکدا کە بیســت و هەشــت گرامە. خواردنی ڕیشــاڵ نــەک هەر تێرت ئــەکات، بەڵکــوو خواردنــی خۆراکێکــی زۆر ڕیشــاڵ (بیســت و یەک تا بیســت و پێنــج گــرام ڕۆژانە بۆ ژنان و ســێ بۆ ســێ و هەشــت گــرام ڕۆژانە بــۆ پیاوان) هــۆکاری ســەرکەوتنی کێشــدابەزاندن و تەندروســتیی دڵ و دابەزینــی شــەکر و کەمکردنــەوەی مەترســیی تووشــبوون بــە چەنــد جۆرێــک شــێرپەنجە و کەم تووشــبوون بــە هەموو نەخۆشــییەکانی کۆئەندامی هەرســە بەگشــتی.

پرۆتینداری

پرۆتیــن یارمەتیــی تێربــوون و کێشــدابەزینت ئەدات. جێ یەک نەت بڕی هەشــت گــرام پرۆتینی تیایە.

تەنیا بزانە دکتۆرەکانی دڵ داوای چی ئەکەن.

نەتــەکان دۆســیەی چەوریــی خوێنــت باشــتر ئەکەن -مانــای ئەوەیــە یارمەتیی کەمکردنەوەی کۆلیســترۆڵت ئەدەن، کار ئەکەن لەسەر ئەوەی "LDL"ت (چەورییە خراپەکــە) دائەبەزێنن و چەورییە ســیانییەکەت زیاد ئەکــەن و "HDL" (چەورییە باشــەکە)ت بــەرز ئەکەنەوە. چــوار لێکۆڵینــەوەی گــەورە کــە بەدواداچوونی بۆ تەندروســتیی ١٦٠٠٠٠ ژن و پیــاو کــردووە، نیشــانی داوە خواردنــی نزیکــەی ئۆنســێک عەلیبابــا ڕۆژانــە، ڕێــژەی تووشــبوون بــە نەخۆشــیی دڵ بــۆ نیــوە دائەبەزێنێــت. ئەمــەش ســوودێکی گەورەیە!

بۆچــی نــەت یارمەتیی تەندروســتیی دڵ ئەدات؟ ئێمە هەموو هــۆکارەکان نازانین، بــەڵام هەندێکیــان هــەر ئەزانیــن. هەندێ لــە نەتــەکان، وەک عەلیبابــا، ڕێژەیەکی بــەرز پێکهاتەیەکــی تیایە پێی ئەڵێن ئارگینین، یارمەتیــی فراوانبوونی دەمارەکانی خوێــن ئــەدات و خوێــن بەئاســانی پیایانــدا هاتوچــۆ ئــەکات. گوێــز بەتایبەتــی ڕێژەیەکــی بەرز ترشــی "ئەلفا لینۆلینیــک"ی تیایە، ئەڵێن یارمەتی ئــەدات دیواری

دەمارەکانی خوێن کش (لاستیکی) یان زیاد بکات (لەو کەسانەدا کە نەخۆشیی دڵیان هەیە، دەمارەکانی خوێنیان کشی کەم ئەبێتەوە و ڕەق هەڵدێن).
لە توێژینەوەیەکدا کە پێشتر ئاماژەم پێ دا، ئەو کەسانەی ڕاهاتوون لەسەر خواردنی گوێز، ڕێژەی مردنیان بە نەخۆشیی دڵ و شێرپەنجە کەمترە لەوانەی جۆرەکانی تری نەت ئەخۆن.
سەرچاوەی چەوریی "باش" نەت، سەرچاوەیەکی دیاری چەورییە تەندروستەکانە. هەموو نەتەکان چەورییە مۆنۆناتێرەکانیان تیایە، گوێزیش ترشەچەوریی ئۆمیگا سێی تیایە (پێشتریش وتمان لە سەلمۆن و ماسییە چەورەکانی تردا هەیە)، ئەم چەورییانە هاوکاریی تەندروستیی دڵ ئەکەن و شەکری خوێن جێگیر ڕائەگرن و مەترسیی تووشبوون بە شەکرەی جۆری دووش کەم ئەکەنەوە.

ڕەگەزی خۆراکبەخشن.

هەر چەند هەر جۆرە نەتێک لیستی ڕەگەزە خۆراکی کەمێک جیاوازی خۆی هەیە، بەڵام بەگشتی سەرچاوەیەکی باشی کالسیۆم و مەگنیسیۆم و پۆتاسیۆم و ڤیتامین ئی و فۆلیکن. بەشێک لەم پێکهاتانە، بەتایبەتی مەگنیسیۆم و پۆتاسیۆم و فۆلیک، وا ناسراون ڕۆڵێکی باش ئەبینن لە دابینکردنی تەندروستیی دڵدا، هەروەها ڕێژەیەکی زۆر لە پایتۆکیمیکەڵ جەنگاوەرانی دژی نەخۆشی پێئەگەیەنن وەکوو ترشی فینۆلیک، پۆلی فینۆڵ و فایتۆستیرۆل.

نەت بۆ منداڵان

نەت چەند پێویستە بۆ مرۆڤی گەورە، ئەوەندەش گرنگە بۆ منداڵان. توێژینەوەیەک کە ساڵی 2013 بۆ منداڵانی شەشی سەرەتایی ئەنجام درا، ئەو منداڵانەی بە لایەنی کەمەوە هەفتەی جارێک عەلیبابایان خواردووە، کەمتر ئەگەری کێش زیادبوون یان قەڵەوییان هەبووە لەوانەی نەتیان نەخواردووە، هەروەها ئاستی کۆلیسترۆڵیان نزمتر و ڤیتامین ئی و ڕیشاڵ و پۆتاسیۆم و مەگنیسیۆمیان بەرزتر بووە.

نەت کڕین لە بازاڕ

کاتێک دێیتە سەر ئەوەی نەت هەڵبژێریت لە ژەمپلانەکانی ڕەچەتەی دکتوردا، ڕەچاوی ئەم ئامۆژگارییانەی خوارەوە بکە:

+ نەتی کاڵ هەڵبژێرە هەتا برژاو. زاناکان بۆیان دەرکەوتووە برژاندنی نەتەکان هەندێک لە دژەئۆکسیدەکان و ڕەگەزە خۆراکییەکانی نەت لەناو ئەبات.

+ نەتی سوێرنەکراو یان کەم خوێ هەڵبژێرە، پێویستت بەو سۆدیۆمە نییە کە کراوە بە نەتە سوێرکراوەکەوە. پێشتر ئەبێت ڕابێیت لەسەر تامی بێ خوێ، ئەوجا بێ ئەوەی بە خۆت بزانیت چێژەوەرەکانی سەر زمانت خۆیان ڕادێنن و تۆش چێژی تەواو وەرئەگریت لە خواردنیان، بێ ئەوەی خوێیەکی زۆریان پێوە کرابێت. بێگومان زۆر جۆری کەم سۆدیۆم نەت هەیە کە ئەتوانیت هەڵیانبژێریت.

+ نەتە شیرینەکراوەکان هەڵبژێرە. ئەمەریکییەکان فێرن بەوەی شەکر بکەنە هەموو شتێکەوە، هەتا نەتیش. سەیری لەیبڵەکە بکە دەربارەی بوونی شەکر بگەڕێ، بزانە لە هەنگوین هەڵنەکشاوە یان شەکری قاوەیی و هیچ شیرینکەرێکی تێ نەکراوە.

+ بڕی ئەوەندە نەت بکڕە کە بەخێرایی بۆت بخورێت، چونکە ئەگەر بۆ ماوەیەکی زۆر هەڵبگیرێت، لەوانەیە لەگەڵ ئۆکسجین کارلێک بکات و تامیشی بگۆڕێت (نەتی کاڵ لەمەوە دوورە). نەت لە شوێنی فێنک و تاریکدا هەڵبگرە، هەندێ کەس ئەیخاتە ساردکەرەوە و بەفرگرەوە.

+ جۆری جیاوازی نەت تاقی بکەرەوە. زۆربەمان لەسەر جۆرێکی تایبەتی نەت ڕادێین، بەڵام نەتەکان جیاوازن لە پێکهاتە و بەهای خۆراکیدا. مادام عەلیبابا بە پاقلەمەنی دانراوە، دروستە بەدوای جۆری تر لە تام و لەزەت و بەهای خۆراکیی جۆری تری نەتدا بگەڕێیت.

+ گوێز بخۆ. گوێز هەندێک پێکهاتەی تیایە کە لە نەتەکانی تردا نییە، وەک چەند جۆرێکی تایبەت لە فایتۆکیمیکەڵەکان، لەناو نەتەکانی تریشدا لە لێکۆڵینەوەکاندا وا ناوبانگی دەرکردووە کە بەرگری لە شێرپەنجە ئەکات، هەر چەندە لێکۆڵینەوەکان بەتەواوی دڵنیا نین بۆچی!

+ جیهانی کەرە "یان زەیت"ی نەتەکان بەسەر بکەرەوە. هەمووەمان زەیتی عەلیبابامان هەیە، بەڵام ئەی زەیتی بادەم، زەیتی کاچۆ، ڕۆنی گوێز؟

+ باشترە دووکانی ئاشنای خۆت هەبێت کە لە چاکیی نەتەکان و پاکوخاوێنیی شوێنی کاڵاکان دڵنیا بیت. سەیری لەیبڵەکان بکە بزانە شەکری تیا نییە، چەوریی تێ نەکراوە یان هیچ پێکهاتەیەکی تێکەڵ نەکراوە (بۆ ئەوەی چەورییەکەی لە کەرەی نەتەکە جیا نەبێتەوە، جوان بیشێوە و لە ساردکەرەوەدا هەڵیبگرە).

+ هەستیاری بە نەت شتێکی بڵاوە، ئەگەر تۆ هەستیاریت هەیە بە نەت؛ نابێت بیخۆیت، هەروەها هاوکار و بەدوور بکەوەرەوە لە خواردنی نەت لەنزیک و لەدەوری ئەو کەسانەی هەستیارن بەرامبەری، چونکە ئەوە ئەبێتە کێشەیەکی تەندروستی بۆیان کە لەوانەیە مەترسی لەسەر ژیانیان دروست بێت.

پرسیار: بیستوومە چەند جۆرێک لە کەرەی عەلیبابا شەکری تیایە، ئایا ڕاستە؟

وەڵام: بەداخەوە ڕاستە -زۆربەی براندە ناسراوەکانی کەرە دروستکراوەکانی عەلیبابا شەکریان تیایە، بڕێکی زۆر نییە، تەنیا نزیکەی سێ گرام لە بڕێکی دوو کەوچکەچێشتیدا-،بەڵام ئەوە ئەکاتە نزیکەی سێ لەسەر چواری کەوچکێکی چێشت و تۆ ئەگەر بە شێوەیەکی ڕێکوپێک و بەردەوام کەرەی عەلیبابا بخۆیت، ئەوا شەکرێکی زۆر وەرئەگریت. زۆر جۆری کەرەی عەلیبابا، جگە لەوەش بڕێکی کەم ڕۆنی گیایی هایدرۆجین لێدراوی تیایە بۆ ئەوەی نەیەڵێت چەوری و پێکهاتە ڕەقەکانی کەرەی عەلیباباکە جیا ببنەوە.

زۆربەی شوێنەکانی فرۆشتنی کەرەی عەلیبابا، چەند براندێکی سروشتییان هەیە کە هیچ کام لەو دوو پێکهاتەیەی تیا نییە. ئەم جۆرانە تۆزێک تامیان جیاوازە لەو شیرینکراوانە ئەگەر ڕاهاتبیت لەسەر خواردنیان، بەڵام زۆربەی ئەو خەڵکانەی کە لەسەر تامی سروشتییەکە ڕادێن، لە دروستکراوەکەیان پێ خۆشترە، چونکە

پاکتـره و زیاتـر تامـی عەلیبابـا سروشـتییەکە ئەدات. ئەگـەر تۆش بتوانیـت بیگۆڕیـت بە هیچ تێنەکراوەکە باشـترە، چونکـە هەم کەرەی سروشـتی ئەخۆیت و هەم لەو برە شـەکرەش ڕزگارت ئەبێت. ئەگەر ناشـتوانی یەکسـەر وازی لێ بێنیـت، ئەوا چەند جۆرێکـی تر کەرەی سروشـتی تاقـی بکـەرەوە تـا ئەگەیتە ئەو ئاسـتەی جۆرێکی شـیاو هەڵبژێریـت و بیکەیـت بە هاوڕێـی قاپەکەت. من چەنـد براندێکم تاقی کردووەتـەوە کە لە ڕاسـتیدا ڕقـم لێیان بووە، بەڵام ئـەو یەکەیان کە بەدڵمـە، هێشـتا هەمیشـە ئەڵێم "لەو بـاوەڕەدا نیم ئەمەیان بەڕاسـتی ئـەوە بێت کە بۆ تەندروسـتیی من باشـە".

مشتێک تەندروستی

هۆکاری سـەرەکیی ئەوەی نەتەکان بەشـێکی گرنگی بەرنامەی ڕەچەتەی دکتۆرە ئەوەیـە، تـا چەند ئەمانە خزمەتی مێژەکەمان ئەکەن لە مەسـەلەی کێشـدابەزیندا. کاتێـک تـۆ سـەر ئەکەیتە سـەر نـەت خـواردن وەکوو بەشـێکی هاوسـەنگ لە ژەمپـلان، ئەوانیـش تێـرت ئەکـەن و ئـارەزووی خواردنت کەم ئەکـەن و وزەی تـەواوت ئەدەنێ کە بەشـی ئەنجامدانـی کاری ڕۆژانەت بدەن و کەمتر پێویسـتت بە کالـۆری بێت.

هاوکێشەیەکی ئاسانە:

نەت بخۆ، کەمتر برسیت ئەبێت. ئەوە هەندێک شتە دەربارەی نەت!

ڕەچەتەی خۆراکی ژمارە نۆ:
بکەوە دڵداری لەگەڵ پاقلەمەنییەکان.

کەی دوایین جار بوو کە فاسۆلیات خواردووە؟ ئەگەر تۆش وەک زۆربەی ئەمەریکییەکان ماوەیەکی زۆرە نەتخواردووە -نزیکەی یەک لەسەر حەوتی ئێمە لە هەر ڕۆژێکی دیاریکراودا ئەیخۆن- ئەگەر وا بیت، من لەو بڕوایەدام هەڵەیەکی گەورەیە، چونکە فاسۆلیا و پاقلەمەنییەکانی تر خۆراکێکی بێوێنەن، پڕیانە لەو شتە زۆرانەی ئێمە پێویستمانە بۆ کێشدابەزین و بووژانەوەی تەندروستیمان لەپاڵ ئەوەشدا کە هەرزانە و ئاسانیش ئامادە ئەکرێت.

وەک بەهـای خۆراکـی، فاسـۆلیا وەکـوو چەقـۆی سـوپای سویسـریی خۆراک وایـە -هـەر چییەکت بوێـت، ئەتوانی پێی بکەیـت ، هەروەها یارمەتیـی دابەزینی کێشـیش ئـەدات، ئەمـە وای کـردووە ڕەچەتـەی دکتـۆر وەک کەرەسـتەیەکی بەسـوود بایەخی پـێ بدات.

فاسـۆلیا نەک توورەکەیەکی پڕ لە ڕەگەزی خۆراکیی بەسـوودە. لە چێشـتخانەدا لەگـەڵ هـەر شـتێکی تـردا دووانـەی بکەیـت باشـتر ئەبێـت، هەر چەنـد خۆی بەتەنیـا تامـی خۆشـە، بـەڵام تێکەڵی هـەر شـتێکی تـری بکەیت ئەوەنـدەی تر خۆشـتر ئەبێـت، چونکە ئەتوانێـت تام و بۆن و بەرامەی لەگـەڵ هەر تامێکی تردا بگونجێنێـت کـە تێکـەڵ ئەبـن، وەک: بیبەری توونی هـاڕاو، گیا بۆنخۆشـەکان و بەهاراتە وشـککراوەکان.

بـا بڵێین قوتوویەک فاسـۆلیای سـپیت هەیە ئەتوانیت گەرمی بکەیتـەوە و بەتەنیا بیخۆیـت، لەگـەڵ سـووپێکی تـردا تێکەڵـی بکەیت یـان بیکەیت بەسـەر زەڵاتەدا. ئەتوانیـت لەگـەڵ هەندێ پێکهاتـەی خۆراکیی تـردا تێکەڵی بکەیت -یـان هەر تام و بۆنێـک لـە هـەر کونجێکـی دنیـادا ئەیکەیت بـە خەڵکی ئـەوێ و هەمـان قاپی بەلەزەتـت ئەداتـێ. هەتـا پارچەیەک گۆشـت قیمە ئەکەیـت، ئەتوانیت شـلەیەکی فاسـۆلیای تـەواو ئامادە بکەیـت و بیکەیت بـە خۆراکی سـەرەکیی ژەمەکە.

فاسۆلیا: چەکی نهێنیی چێشتخانەکەت.

+ هەڵیفلیقێنە لەگەڵ سیر، تۆزێک زەیتی زەیتوونی پێوە بکە، ئاوی لیمۆی تێ بکە، نەعنای فرێشی تێ بجنە، ئاوێتەیەکی ڕووەکیی بەتامی دەریای سپیی ناوەڕاستت دەست ئەکەوێت بۆ خواردن لەگەڵ سەوزە.

+ تێکەڵی بکە لەگەڵ ئەڤۆکادۆی جنراو، سەڵسەی بەردەست، ئاوی لیمۆی پێوە بکە، دەفرێکی تەواوکەری باشووری کالیفۆرنیات دەست ئەکەوێت لەگەڵ ماسیی برژاودا بیخۆیت.

+ فاسۆلیای وردی سپی لەگەڵ فاسۆلیای ڕەش بەیەکەوە لەگەڵ پیازی جنراو، لەگەڵ بیبەری تیژی درێژ، مەعدەنووس، زەیتی زەیتوون، سرکەی گوڵەباخ بۆ دروستکردنی زەڵاتەیەکی فاسۆلیای بۆندار.

+ کەمێک سووری بکەرەوە لەگەڵ سیر، ڕۆزماری (جاترە)ی تەڕ، گەڵای سپێناخی وردی ناسک بۆ قاپی تەواوکەری پڕ بۆن و بەرامەی باکووری ئیتالیا بۆ خواردن لەگەڵ سنگی مریشکی برژاو.

+ هەڵیکێشە لە دۆشاوی تەماتە و بۆنخۆشی بکە بە تۆوی خەردەل و زیرە و تۆوی مەعدەنووس، بیبەری هاڕاو و زەردەچەوە بۆ قاپی کاریی باکووری ئاسیا.

+ لەسەر ئاگرێکی کز نیسک و شۆربای سەوزەوات بکوڵێنە و کەرەوزی لاسک درێژ و پیازی تێ بجنە، لەگەڵ تەماتەی قاشکراو و زەنجەبیلی فرێش و بیبەری سووری هاڕاو و زەعفەران بۆ دروستکردنی شۆربای نیسکی دڵخوازی مەغریبی.

+ شۆربای سەوزەواتی ڕۆژانە بگۆڕە بە شۆربای توسکان (ناوچەیەکی ئیتالیا)ی تایبەت بە تێکەڵکردنی فاسۆلیا و سیر و کوولەکەی بەڵەکی جنراو و گەڵای ڕێحانەی فرێش.

من نازانم تۆ چۆنیت، بەڵام من دەمم ئاو ئەکات کە بیر لەو هەموو خواردنە خۆشە ئەکەمەوە، لە ڕاستیدا بیر لەوە ئەکەمەوە ئەمشەو یەکێک لەو تام و بۆن خۆشانەیان ئامادە بکەم بۆ نانی ئێوارە.

ئەگەر هێشتا بڕوات نەهێناوە پاقلەمەنی بەڕێکوپێکی ببێت بە بەرنامەی خۆراکی سەر مێزەکەت، بەردەوام بە لە خوێندنەوە، من ئەوەندە سەرسام بووم بە توانای بەهای خۆراکییەکانیان، ئەمەوێت وات لێ بکەم "واو!" بکەیت بەرامبەریان بە حەوت هۆکاری بەجێ کە تۆش بیکەیت بە بەشێک لە بەرنامەی خۆراکت، هەر هیچ نەبێت چەند جارێک لە هەفتەیەکدا.

هۆکاری یەکەم: کێشدابەزین ئەخەنە سەر ڕێگایەکی خێرا.

پاقلەمەنی پڕ کراوە لە ڕیشاڵ. ژمارەیەک توێژینەوە کە من ناتوانم بیانژمێرم، پەیوەندیی نێوان کێشدابەزین و خواردنی زۆر ڕیشاڵیان کێشاوە. زۆر ئاسانە: ئەو خواردنانەی ڕیشاڵیان زۆرە، زوو تێرت ئەکەن، ماوەیەکی زیاتر لە خواردنە زوو هەرسەکان لە پێچەکانی سیستمی هەرستدا ئەمێننەوە. ئەو کەسانەی خواردنی زۆر ڕیشاڵ ئەخۆن، کەمتر برسییان ئەبێت لەو کەسانەی خواردنی کەم ڕیشاڵ ئەخۆن کە هەمان ژمارە کالۆرییان تیایە. پاقلەمەنیخۆرەکان کەمتریش ئارەزووی وەرگرتنی کالۆرییان هەیە لە درەنگانی ڕۆژدا.

ئەم هەمووو تێرخواردنە بە کەم خواردنە، سەرئەنجام ئەکاتە کێشدابەزین وەک لە توێژینەوەکاندا جەختیان لێ کراوەتەوە. بۆ نموونە: لە توێژینەوەیەکدا کە ساڵی 2009 ئەنجام دراوە و بڵاو کراوەتەوە، پیاوە قەڵەوەکان کە پەیڕەوی

بەرنامەی کەم کالۆرییان کردووە و ژەمپلانەکانیان پاقلەمەنیی تیا بووە، دابەزینی کێشیان لە سەددا پەنجا زیاتری کردووە. هەروەها شیکردنەوەیەک کە ساڵی 2008 ئەنجام دراوە دەربارەی 1500 بەشداربوو و لە گۆڤارێکی تایبەت بە خۆراکسازیی ئەمەریکیدا بڵاو کراوەتەوە، بۆی دەرکەوتووە فاسۆلیاخۆرەکان کێشی لەشیان کەمتر و ناوقەدیان باریکتر بووە لەو کەسانەی فاسۆلیایان نەخواردووە.

پاقلەمەنییەکان هەردوو جۆرەکەی (ئەتوێتەوە و ناتوێتەوە) ریشاڵی تیایە. ریشاڵەکانی ئەتوێتەوە بەگشتی بەسوودە بۆ دڵ و ریشاڵەکانی ناتوێتەوەش یارمەتیی خواردنەکان ئەدات بەئاسانی بە پێچەکانی کۆئەندامی هەرسدا بخزێن.

+ بەتێکڕایی ئەمەریکییەکان ڕۆژانە تەنیا پانزە گرام ڕیشاڵ وەرئەگرن -کە بە لایەنی زۆر کەمەوە بیست و یەک تا بیست و پێنج گرام پێشنیار کراوە بۆ ژن و سی بۆ سی و هەشت گرام بۆ پیاو.

ئەمەی خوارەوە بڕی ڕیشاڵە، کە لە ژمارەیەک لە پاقلەمەنیدا هەیە:

جۆری پاقلەمەنی (نیوکوپی کوڵاو)	ڕیشاڵ بە گرام
فاسۆلیای خڕ، قاوەیی، درێژی بێ چاو، چاوڕەش (سپی و بۆر)	5.9
فاسۆلیای سوور و ڕەش و قاوەیی و بەڵەکی گورچیلەیی (ناوچاڵ)	1.8
نیسک	8.7
فاسۆلیای ڕەشی ورد	5.7

جۆری پاقلەمەنی (نیوکوپی کوڵاو)	ڕیشاڵ بە گرام
فاسۆلیای سەوز (دەنکی فاسۆلیای تەڕ)	6.6
هەر جۆرێکی تری فاسۆلیای سپی	3.6
نۆک	2.6
فاسۆلیای قوتوو	2.6
ماشەسپی (چاوڕەش)، سپی و سور	6.5
پۆلکە (تەڕ و وشک)	2.5

هۆکاری دووەم: پرۆتین بە نرخی کۆ.

وەک پێشتر باسمان کرد، خواردنی ژەم و سناکی بەرز پرۆتین ئەتوانێت کرداری هەرس و دابەزینی کێش و سووتانی چەوری خێرا بکات. پرۆتین بەشێکی گرنگە لە هاوکێشەی ڕەچەتەی دکتۆر بۆ کێشدابەزاندن.

بەڵام خواردنی پرۆتینی زۆر، مانای خواردنی زۆر و بەردەوامی گۆشت نییە. وەکوو لە ڕەچەتەی خۆراکی ژمارە دوودا باسمان کرد خواردنی ژەمی پرۆتین دەوڵەمەند مانای ئەوە نییە هەموو ڕۆژێک خۆت پڕ بکەیت لە بێرگەر و گۆشتی سوورەوەکراو و باستورمە و هەموو جۆرەکانی تری گۆشتی ئامادەکراو. خواردنی پاقلەمەنی یارمەتیت ئەدا پرۆتینی پێویستت دەست بکەوێت، بێ ئەوەی پارەی زیاد خەرج بکەیت و زیادەخۆری بکەیت لە گۆشتدا.

پێویست ناکات ببیت بە ڕووەکخۆر، بۆ ئەوەی کاریگەری لەسەر تەندروستیت بزانی. بەڵگە لەسەر ئەمە لە چەند جێگایەکەوە دێت، بەو لێکۆڵینەوەشەوە کە ساڵی 2012 ئەنجام دراوە بۆ زیاتر لە ١٢٠٠٠٠ گەنج و لە شێوازی خۆراکخۆریی خەڵک ورد بووەتەوە لە ماوەی چەند دەیەیەکدا. لێکۆڵینەوەکە بۆی دەرکەوتووە

ئەو کەسانەی لە ڕۆژێکدا یەک جێ گۆشتیان گۆڕیوە بە پاقلەمەنی، لە سەددا دە ئەگەری مردنیان کەمتر بووە لەو کەسانەی پاقلەمەنییان هەر نەخواردووە. لە بەرنامەی ڕەچەتەی دکتۆردا ئەتوانیت لەجیاتیی گۆشت، پاقلەمەنی هەڵبژێریت هەر کاتێک ئارەزووت لێیە. ئەتوانم بە تۆ بڵێم زۆربەی ڕۆژەکان، من ئەو جێگۆرکێیە ئەکەم. ئەوە یەکێک لە نەرمییەکانی ڕەچەتەی دکتۆرە کە تۆ ئەتوانی بڕیاری هەڵبژاردنی ئەو خۆراکە بدەیت کە پێت ئەکەوێت.

سەیری ڕێژەی پڕۆتینی هەندێ جۆری پاقلەمەنی بکە.

پڕۆتین بە گرام	جۆری پاقلەمەنی (نیوکوپ بەکوڵاوی)
8-7	فاسۆلیا (هەر جۆرێکی بێت)
9	نیسک
9	نۆک
5-4	حومس (چارەکەکوپێک)

هۆکاری سێهەم: وەک ئەوەی باسی ئەکەن، بەڕاستی بۆ دڵت باشە.

پاقلەمەنی ڕێژەی "LDL" (کۆلیسترۆڵە خراپەکە) دائەبەزێنێت، کاتێک ڕیشاڵە تواوەکە ئەبەسترێنەوە بە ترشەچەورییەکانی ناو جەستەتەوە، هەروەها چەوریی سیانیی زیانبەخش دائەبەزێنێت و لەوە ئەچێت کاریگەریی ئەرێنیی هەبێت لەسەر فشاری خوێن -ئەمانە هەموویان ئەبنە هۆی ئەوەی ڕێ لە پەرەسەندنی ئەگەری تووشبوونت بە نەخۆشیی دڵ بگرێت.



جۆرەکانی پاقلەمەنی

فاسۆلیاکان: سوور، ڕەش، پاقلە (تەڕ و وشک)، نۆک، فاسۆلیای درشتی پان، گورچیلەییەکان، فاسۆلیای سەوز (ناوک و کەلوو، ماشەڕەش، فاسۆلیای بێ چاو، فاسۆلیای بەڵەک

بەزالیاکان: زەرد، سەوز، چاوڕەش، لەتکەنۆک

نیسکەکان: قاوەیی، سەوز، سوور، ڕەش

+ بۆ باشترین تەندروستی، بەرنامەت ئەبێت بە لایەنی کەمەوە هەفتەی سێ کوپ پاقلەمەنیی کوڵاو بخۆ. زۆربەی ئەمەریکییەکان هەفتەی کوپێک کەمتر ئەخۆن.

هۆکاری چوارەم: بە ڕێگایەکی دروست، شتەکان هێواش ئەکەنەوە.

کاتێک پاقلەمەنی ئەخۆیت، پێکهاتە ڕیشاڵییە دەوڵەمەندەکەی هەرسکردنی کاربۆهیدراتەکان و گۆڕینی کاربۆهیدرات بۆ شەکری خوێن؛ هێواش ئەکەنەوە. ئەوە مانای ئەوەیە ڕێژەی شەکر و ئەنسۆلین وردە وردە بەرز ئەبنەوە و دوای ئەوە پلە پلە دائەبەزنەوە، لەجیاتیی ئەوەی بە تەکان بەرز بێتەوە و لەپڕ دابەزێتەوە، ئەوەش یارمەتیی ئەوە ئەدات هێواشبوونەوەی برسێتی و زیادەخۆرییە کە بەتایبەتی پێویستە بۆ کەسانێک کە بەرگرییان هەیە بۆ ئەنسۆلین، پێش تووشبوون بە شەکرە و دوای تووشبوون.

لێکۆڵینەوەیەک کە ساڵی 2012 ئەنجام دراوە، نیشانی داوە ئەو بەشداربووانەی ڕۆژانە کوپێک پاقلەمەنییان خواردووە بۆ ماوەی سێ مانگ، دەرکەوتووە دابەزینێکی بەرچاو لە پشکنینی شەکرەی سێ مانگییاندا ڕووی داوە کە ئاستی تێکڕای جموجووڵی شەکر ئەپێوێت لە ماوەیەکی درێژدا. ژەمپلانی دانەوێڵەی بەتوێکڵەوە، ئەویش ئاستی شەکری سێ مانگی دابەزاندووە، بەڵام بە ڕێژەی پاقلەمەنیی کەمتر.

لە چین، ساڵی 2008 لێکۆڵینەوەیەک لەسەر ٦٤٠٠٠ بەشداربووی تەمەن ناوەڕاست ئەنجام دراوە، دەرکەوتووە خواردنی پاقلەمەنی پەیوەندیی هەبووە بە کەمکردنەوەی مەترسیی تووشبوون بە شەکرەی جۆری دووەم بە ڕێژەی لە سەددا سی و هەشت.

هۆکاری پێنجەم: ڕێگا لە مەترسیی تووشبوونت بە شێرپەنجە ئەگرن.

لێکۆڵینـەوەکان نیشـانی ئـەدەن ئـەو کەسـانەی خۆراکـی بەرز ڕیشـاڵ ئەخۆن کـە بەشـێکی زۆری لـە پاقلەمەنییەکاندا هەیـە، ڕێژەیەکی کەمتر لە شـێرپەنجەی کۆڵۆنیـان هەبـووە. ڕیشـاڵی نەتـواوە لـە فاسـۆلیاکاندا، یارمەتیـی ئـەوە ئەدات هەنـاو تەندروسـت بێـت لە چەند ڕێگایەکەوە: هاوسـەنگیی (pH - پلەی ترشـی) ڕائەگرێـت، یارمەتیـی دەرکردنی ژەهـرەکان ئەدات لە ڕیخۆڵەکانـدا و ڕێگا نادات میکرۆبەکانی دروسـتکەری شـێرپەنجە کێشـە دروسـت بکەن.

پاقلەمەنییـەکان چەندین جۆر فایتۆکیمیکەڵی جەنگاوەری دژی شـێرپەنجەی تیایە، ئێسـتاش لێکۆڵینـەوەکان بەردەوامـن دەربـارەی دەستنیشـانکردنی کاریگەریـی خواردنـی پاقلەمەنییەکان لەسـەر جۆرەکانی تری شـێرپەنجە وەک شـێرپەنجەی خوێن و سـییەکان.

+ فاسۆلیا وشکە نەکوڵاوەکان ڕێژەی دوو ئەوەندە تا سێ ئەوەندەی قەوارەی خۆی زیاد ئەکات لە کاتی کوڵاندا، لەبەر ئەوە نیوکوپ فاسۆلیای وشک یەکسانە بە نزیکەی کوپێک بۆ کوپ و نیوێک فاسۆلیا بەکوڵاوی.

هۆکاری شەشەم: پاقلەمەنییەکان ڕەگەزی تری خۆراکیان تیایە.

پاقلەمەنییـەکان ژمارەیەکـی گرنـگ پێکهاتـەی تـری تیایـە وەک ڤیتامینـەکان و کانـزاکان، وەک: مەگنیسـیۆم، زنـک، فۆلیـک کالسـیۆم، ئەمانـە یارمەتیـی ئەوە ئـەدەن دڵ و خوێـن و ئێسـکەکانت تەندروسـت بـن.

هۆکاری حەوتەم: دیارییەکن بەردەوام بەخشندە.

ئەزانم بەڵێنێکی قەبەیە بڵێم خواردنی پاقلەمەنی یارمەتیی ئەوە ئەدات تەمەن درێژ بێت، بەڵام بەڕاستی لە لێکۆڵینەوەیەکدا کە ساڵی 2004 لەسەر 785 بەشداربووی بەتەمەن لە زۆر وڵاتی جیهاندا ئەنجام دراوە، وا دەرچووە. توێژینەوەیەکی حەوت ساڵی نیشانی داوە بە زیادکردنی هەموو بیست گرامێک (نزیکەی دوو کەوچکی چێشت)، پاقلەمەنی لە پشکی ڕۆژانەدا بووەتە هۆی ئەوەی لە سەددا هەشت ئەگەری مردن لە ماوەی لێکۆڵینەوەکەدا دوور بخاتەوە. هیچ گرووپە خۆراکێکی تر ئەو سەرئەنجامە سەرسوڕهێنەرەی نیشان نەداوە.

چوار یەک خاڵی لەسەر پاقلەمەنی

+ پاقلەمەنییەکان لە ڕووەکەوە بەرهەم دێن و کە پێئەگەن، ئەبن بە دوو لەتکەوە.
+ فاسۆلیاکان، نیسکەکان، پۆلکەکان و بەزالیاکان، هەموویان بەشێکن لە خێزانی پاقلەمەنی.
+ فاسۆلیاکان و بەزالیاکان لە خێزانی پاقلەمەنییەکان مەبەست وشکەکانیەتی، بۆ ئەوەی جیای بکەینەوە لە لۆبیا و فاسۆلیای تەڕ و ئەو سەوزەواتە ناوکدارانەی کە پێکهاتەی خۆراکییان جیاوازە.
+ عەلیبابا بەپێی پۆلینکردنی تەکنیکی پاقلەمەنییە و تێکەڵی نەتەکانی بەری درەخت ناکرێت.



شتێکی کورت دەربارەی حومس

ئەگەر تا ئێستا حومست بەکار نەهێناوە، زۆر بەهێز هانت ئەدەم هەر ئێستا ڕابکە بۆ مارکێتێک و بڕێک بکڕە. حومس خواردنێکی سناکە، من زۆر حەزی لێ ئەکەم.

حومس خۆراکێکی نیمچەپەلوولەیە، لە نۆکی کوڵاوی هەڵفلیقاو دروست ئەکرێ، زەیتی زەیتوون و زەیتی کونجیی تێ ئەکرێت ، لەگەڵ سیر و ئاوی لیمۆ و بەهارات. هەندێ پێکهاتەی تری بەپێی ئارەزوو تێ ئەکرێت، وەکوو بیبەری سووری برژاو، زەیتوون، سپێناخ، قشتە، باینجانی برژاو، ئەڤۆکادۆ و هەندێ سەوزەش. سەرچاوەکەی خۆرهەڵاتی ناوەڕاستە، بەڵام ئەمڕۆ لە زۆربەی سوپەرمارکێتەکان و دووکانەکانی زۆربەی وڵاتان دەست ئەکەوێت، جگە

ئەوەش ئاسانە لە ماڵەوە دروستی بکەیت.

باشترین شت دەربارەی حومس، جگە لە تامە خۆشەکەی، پێکهاتە خۆراکییەکەیەتی: جێ یەکی دوو کەوچکەچێشتی دوو گرام پرۆتین و گرامێک ریشاڵی تیایە و هیچ چەورییەکی تێر و کولیسترۆڵی تیا نییە. زۆربەی جۆرەکانی بێ گلۆتینە. من حەزم لە حومسە، وەک پێکهاتەیەکی شلی سەوزەوات و دانەوێڵەی ڕووت، بەتایبەتی کە ئەیکەیت بە ساندویچەوە.

پاقلەمەنی لێنان

ئارەزووی خۆتە چ پاقلەمەنییەک بەکار ئەهێنیت -لە قوتوودا بێت یان لە کیسەدا، بەڵام بە کێشان بیکڕیت و بیکەیتە زەرفەوە، هەرزانتر ئەکەوێت و خۆت لێیبنێیت ئەتوانیت چ تام و بۆنێکت ئارەزوو لێیە، تێی بکەیت، بەڵام کاتی ئەوێت، ئەگەر پەلەت بێت ئەتوانیت قوتووکراو بەکار بێنیت و هەمان سوودی تەندروستیی هەیە کە ئەو پاقلەمەنییەی خۆت لێیئەنێیت؛ هەیەتی (هەندێ جۆری پاقلەمەنییش بەبەستوویی هەیە).

ئەگەر قوتووکراو بەکار دێنیت، سەیری لەیبڵەکەی بکە بۆ سۆدیۆم، ئەگەر خوێی تیا بوو، بە ئاوی سارد بیشۆرەوە بۆ ئەوەی خوێکەی پێوە نەمێنێت. لێنانی فاسۆلیای وشک باشترە، بەڵام پێشتر لە ئاودا خوسابێت. فاسۆلیاکە بکە دەفرێکەوە و هەر کوپێک، دوو کوپ ئاوی تێ بکە. دوو خولەک تا سێ خولەک کوڵێکی پێ بدە و دایبگرە و لە کاتژمێرێکەوە تا چوار کاتژمێر داینێ. ئاوەکەی بڕێژە و بیشۆوە و بە ئاوی تازەوە بیکوڵێنە تا پێئەگات -عادەتەن کاتژمێرێک تا کاتژمێر و نیوێکی ئەوێت بەپێی بە کڵۆکی فاسۆلیاکە (بۆ تام و بۆنی زیاتر، پیازی زەرد و دوو گەڵا غاری تێ بکە). فاسۆلیای زەردکراو ئەکرێت بۆ چەند ڕۆژێک لە ساردکەرەوەدا هەڵبگیرێت، یان بۆ چەند مانگێک بخرێتە بەفرگرەوە.

پرسیار: من حەز ئەکەم پاقلەمەنی بخۆم، بەڵام ئەبێت ئەو ڕاستییە بڵێم کە

ئەیخۆم بای پێ ئەکەم، ئایا ڕێگایەک هەیە ئەم ناڕەحەتییە چارەسەر بکات؟

وەڵام: لەپڕ ئاودیوکردنی بڕێکی زۆر ڕیشاڵ، ئەبێتە هۆی سک ئاوسان و باکردن. چارەسەرەکە ئەوەیە وردە وردە بخۆیت -دەست مەکە بە خواردن ئەمڕۆ لە سفرەوە و لە سبەینێوە ڕۆژانە بیکەیت بە دوو کوپ. با وەرگرتنت تا دوو هەفتە خاو بێت، ڕێگایەکی تر بۆ چارەسەری سک ئاوسان و باکردن ئەوەیە شەوێک پێش بەکارهێنان بیکە ئاو و بیپاڵێوە، ئینجا بیکوڵێنە چونکە بەشێک لەو پێکهاتانەی ئەبنە هۆی ناڕەحەتی، ئەڕوات. فاسۆلیا کەم گازەکان هەڵبژێرە (نیسکەکان، چاوڕەشەکان، ڕەنگاوڕەنگە ناسپییەکان) و دوور بکەوەرەوە لە فرەگازکەرەکان (دەنک سەوزەکان، دەنک بۆر و بەڵەکەکان، دەنک سپییە گەورە بێ چاوەکان)، تا سیستمەکەت جێگیر ئەبێت، هەروەها پێش قووتدانیش تەواو بیجووە.

ئەگەر فاسۆلیا ورد و دەنک خڕەکانت لێنا، کەوچکەچایەک سۆدەی نان بکەرە ئاوەکەوەی پێی زەرد ئەکەی، ئەڵێن گازی فاسۆلیاکان کەمتر ئەکاتەوە.

دوا پێکەنین

هەموو کەسێک نوکتە ئەکات لەسەر فاسۆلیا، بەڵام کاتێک تۆ فاسۆلیاکان و پاقلەمەنییەکانی تر ئەخەیتە لیستی خۆراکی بەرنامەکەتەوە، دوا پێکەنین بۆ تۆیە. کاتێک کەسانی تر بە فاسۆلیاکان ڕائەبوێرن، تۆ ئەو تۆپەڵە ناوازەیە لە پێکهاتە خۆراکییە چەوری سووتێنەکان ئەکەیت بە هاوڕێی خۆت و ئەیخۆیت. بەڵێ، لەوانەیە "میوە مۆسیقییەکە" بن وەک ئێمە بەپێڕابواردنەوە لە سەرەتایدا پێمان ئەوت، لەوانەیە تۆ ئەوەندە تەمەنت بێت ڕیکلامی تەلەفزیۆنە بازرگانییەکانی حەفتاکانت لەبیر بێت بۆ خۆراکێکی باش نەناسراو کە وایان لەقەڵەم ئەدا هۆکاری ئەوەیە خەڵکانێک نەوەدەکانی تەمەنیان تێئەپەڕێنن و ئەژین. پێکەنینمان ئەهات کە سەیری ئەو جووتیارە بەساڵاچووە ڕووسییانەمان ئەکرد لە تەلەفزیۆندا ئەو شتە سەیرەیان ئەخوارد کە ئێمە زۆربەمان هەر

تامیشـمان نەکردبـوو، بـەڵام ئەمڕۆ تێگەیشـتووین ئـەو ڕیکلامـە بازرگانییانەی ئەو کاتە سـەیر بوون، ئێسـتا ڕاسـتن. بەڕاسـتی ئـەو خواردنەی ئەوسـا ئەوان ڕیکلامیـان بۆ ئەکـرد، ڕەچەتـەی خۆراکی داهاتـووی منە.

ڕەچەتەی خۆراکی دەیەم: بڕۆ بۆ ماست.

من هەمیشـە هەواداری ماسـت بووم، بەڵام سـاڵی 2011 پەیوەندییەکەم گۆڕا بۆ دۆسـتایەتی کاتێک توێژەرانی کۆلێژی هارڤارد بۆ تەندروسـتیی گشـتی ماستیان نـاو نـا بـە یەکێک لـە دوو خۆراکەکەی کـە زیاتـر پەیوەندیدارن بە ڕێکخسـتنی کێشـی لـە شـەوە (ئەزانیـت ئـەوی تریـان نەتەکانـە). ئێسـتا ماسـت یەکێکە لە خواردنەکانـی لوتکـەی هەڵبژاردەکانـم، هەروەهـا جێگایەکـی گرنگـی گرتووە لە نەخشـەی ڕەچەتەی دکتۆردا.

ئەمـە چیرۆکەکەیە: توێژەرەکان کەوتنە هەڵسـەنگاندنی تەندروسـتیی ۱۲۰۰۰۰ دکتۆر و پەرسـتار بۆ ماوەی بیسـت سـاڵ، وەکوو بەشـێک لە سـێ توێژینەوەی گـەورەی کۆلێـژی هارڤـارد، هەر چەندە سـاڵێک بەشـداربووان پرسـیاریان لێ ئەکـرا دەربارەی تەندروسـتییان، هەڵبـژاردە خۆراکییەکانیان، وەرزشـی ڕۆتینی ڕۆژانەیان، کێشـیان و پرسـیاری تـری لەم جۆرە. دوای ئەوە توێـژەرەکان بەناو ملیۆنەهـا داتـادا ئەگـەڕان بـەدوای پەیوەندیی نێـوان ئەو خۆراکانـەی ئەو چەند سـاڵە بەشـداربووان خواردوویانە، لەگەڵ تەندروسـتی و کێشـی لەشیاندا.

لـە سـاڵی 2011دا کـە ئەنجامـەکان لـە "گۆڤـاری نیوئینگلاند بۆ دەرمـان" بڵاو کرایـەوە، توێـژەرەکان لەناو مەبەسـتە زۆرەکانـی لێکۆڵینەوەکەیانـدا بەراوردی گۆڕانـی کێشـی لـەش و جـۆری ئـەو خۆراکانەیـان کرد کـە بەشـداربووان بە شـێوەیەکی ڕۆتینـی خواردوویانە.

وەک ئەزانیت، لەگەڵ ئەوەشـدا بەشـداربووانی توێژینەوەکەی هارڤارد پزیشـک و پەرسـتار بوون، بەڵام وەکوو خەڵکی ئاسـایی شـایانی ئەوە بوون بە تێپەڕبوونی کات کێشـیان بگۆڕێـت. لـە دوایـن چوار سـاڵدا، بەشـداربووەکان بەتێکڕا سـێ

و پۆینت سێ و پێنج پاوەند کێشان زیادی کردبوو کە بەتەواوی نزیک و هاوشێوەیە لەگەڵ زیادبوونی کێشی ئەمەریکییە گەنجەکان بە تێکڕای پاوەندێک لە ساڵێکدا.

کاتێک داتاکانیان ئەمدیو و ئەودیو کرد و لێکیان دایەوە، بۆیان دەرکەوت ئەو هەڵبژاردە خۆراکییانەی بەشداربووان لەسەری ڕۆیشتوون، کاریگەریی بەهێزی هەبووە لەسەر کێشیان.

ئەو خەڵکانەی بە شێوەیەکی ڕۆتینی چیپسی پەتاتە، فینگەر، پەتاتە، شیرینی، کێک کرێم و شەکر تێکراوەکانیان خواردووە، زیاتر بووە بە گۆشت و کێشیان زیادی کردووە.

+ لێکۆڵینەوەکانی هارڤارد دەربارەی خۆراکخۆری و کێش، ئەوەشیان دیاری کردووە کە چالاکیی جەستەیی و سەیرکردنی تەلەڤزیۆن کاریگەرییان هەبووە لە گۆڕینی کێشدا. هەروەها ئەوانەی ماوەی شەش بۆ هەشت کاتژمێر نووستوون لە شەودا، کەمتر کێشیان زیادی کردووە لەوانەی کە لە شەش کاتژمێر کەمتر و لە هەشت کاتژمێر زیاتر خەوتوون لە شەودا.

هەموو ساڵێک -سەرت سوڕ نەمێنێت، ئەوەی جێی سەرنجە ئەو کەسانەی سەوزەوات، دانەوێڵەی ڕووت، میوە، نەت و ماستیان خواردووە، ئەوانە بوون لە ماوەی لێکۆڵینەوەکەدا کێشیان دابەزیوە. گەورەترین سەرسوڕمان (بۆ منیش و توێژەرانی هارڤاردیش) ئەوە بوو کە ماست لە هەموو خواردنەکان، زیاتر پەیوەندیی هەبووە بە دابەزینی کێشی بەشداربووانی لێکۆڵینەوەکەوە.

نهێنییەکە چییە؟

بۆچی ماست ئەو ڕۆڵە کاریگەرە ئەگێڕێت لە دابەزینی کێشدا؟ بەدڵنیاییەوە توێژەرەکان نازانن، بەڵام یەکێک لە تیۆرەکانیان ئەوەیە "کولتووری چالاک" و بەکتریا بەسوودەکانی ماستە کە هەوکردن کەم ئەکاتەوە و بەشداری ئەکات لە پاراستنی سیستمی هەرسکردن لەگەڵ ئەوەشدا کێش دابەزین و چەوری سووتاندن خێرا ئەکات.

بەوردی مەبەستم چییە لە "کولتووری چالاک"ی ماست؟ ئەمە بەڕاستی کردەیەکی گیانداره. ئەمە "Lactobacillus Bulgaricus" و "Streptcoccus thermobhilus" تیایە کە شیری پاستۆریزەکراو ئەگۆڕن بە ماست لە ڕێگای "مەیین"ەوە ، هەروەها چەند پشتێک لە "Lactobacillus acidophilus" (عادەتەن وشەی "Lactobacillus" لە لەیبلی ماستا کورتکراوەی "L"ی بۆ بەکار دێنن) لەگەڵ زیندەوەری "Bifidobacterium" کە ناوێکی بازرگانیی بیفیدۆسی وەرگرتووە. ئەم ئۆرگانیزمە زیندووە لە ماستدا کاری گرنگ ئەنجام ئەدەن لە کردەی هەرسکردن لە سیستمی هەرسدا.

لە وشەی بەکتریا مەترسە، لەگەڵ ئەوەشدا کە ئەزانین یەکێکە لەو ئامرازانەی نەخۆشمان ئەخات. لە سروشتدا دوو جۆر بەکتریا هەیە، بەکتریای بەسوود و بەکتریای زیانبەخش (هەروەها لە کۆئەندامی هەرسیشماندا). هەرگیز مەترسە لەوەی ماستەکەت لەو بەکتریا زیانبەخشانەی تیا بێت بە مەرجێک شیرەکەی پاستۆریزە (تا پلەی شەست کوڵابێت) کرابێت، وەک هەموو براندە ناسراوەکان لەسەریان نووسراوە.

ئەگەریش هەیە هێزی دابەزینی کێشی ماست لە پرۆتین و کالسیۆمەکەیەوە بێت. پرۆتین هەستی تێربوون بەرز ئەکاتەوە و ئاستی برسێتی و ئارەزووی خواردن کەم ئەکاتەوە، هەندێ لێکۆڵینەوەش ئەڵێن کالسیۆمی شیرەمەنییش هەمان کار ئەکات.

ئەگەری ئەوەش هەیە کاریگەریی خواردنی ماست پەیوەست بێت بە هەندێ

هەڵبـژاردەی خۆراکـی تر و نەریتـی خۆراکخۆری، کـە توێژینەوەکـەی هارڤارد پشتڕاسـتی نەکردووەتـەوە لەگەڵ ئەوەشـدا کە ئـەو لێکۆڵینەوانە گشـتگیرن.

مـن وەکوو خـۆم نامەوێـت بەتەواوی بزانـم بۆچی ماسـت یارمەتیـی دابەزینی کێش ئـەدات، بـۆ مـن ئـەو کارە گرنگە ئەنجامـی ئـەدات -لەبەر ئەوە بەباشـی ئەزانـم بیخـۆم و بیکـەم بە بەشـێک لە بەرنامـەی ڕەچەتـەی دکتۆر.

سوودەکانی تری ماست

پتـر لـەوەش کـە ماسـت خواردنێکی بـەکارە بـۆ دابەزینـی کێـش، بڕێکی تری زۆریـش ڕەگـەزی خۆراکـی ئاوێتـەی خۆراکەکانـی تریـش ئەکات:

+ بۆ ئێسقانەکانت باشە.

ماسـت سـەرچاوەیەکی دەوڵەمەندی کالیسـیۆم و ڤیتامین "دی"یە کە کەرەستەی دروسـتکردنی ئێسـقانن، کە بەتایبەتی گرنگن بۆ ژنان کە ئەگەری تووشـبوونیان بە پووکانەوەی ئێسـک لە پیـاوان زیاترە.

بەگوێرەی براند و ئەو بڕەی ئەخورێت، ماسـت بەرپرسـە لە دابینکردنی سـێیەکی ئـەو کالسـیۆمەی ئەتەوێت لەگەڵ لە سـەددا بیسـتی ڤیتامین "دی"یەکـەت. لەیبڵی مارکـەی ماسـتەکەت بخوێنـەوە، بۆ ئـەوەی بزانیت بەڕاسـتی چەند کالسـیۆم و ڤیتامیـن "دی"ی تیایە.

+ پرۆتینی باشی تیایە.

کوپێک ماستی ساغی کەم چەوری، دوانزە گرام پرۆتینی تیایە.

+ تەندروستییە بۆ دڵ.

لێکۆڵینـەوەکان پێیـان وایـە خواردنـی ماسـت لەوانەیـە پەیوەندیـی هەبێـت بە دابەزینـی فشـاری خوێنـەوە و زۆر جار وەک بەشـێکی سـەرەکیی چارەسـەرە پزیشـکییەکانی بەرنامـەی خۆراکیـی دابەزینی فشـاری خوێن پێشـنیار ئەکرێت.

+ لەوانەیـە بـاش بێـت ئەگـەر هەسـتیاریت بەرامبـەر لاکتـۆز



(شــەکری نــاو شــیرەمەنی)

لەوانەیە تەندروسـتیی کۆئەندامی هەرسـیش باشـتر بکات. کولتووره چالاکەکانی زینـدووی ماسـت زۆر لــە لاکتــۆزەکان واتــە کاربۆهیدراتــی شــیرەمەنی، جیـا ئەکاتــەوە کــە ئەبێتە هۆی سـک ئاوسـان و با کردن و کێشــەکانی تـری گەدە و ڕیخۆڵــە لە هەندێ کەسـدا.

لە شیر باشتر هەیە؟

مشـتومڕێکی زۆر هەیە لە بارەی ئەوەی ئایا شـیر لە خۆراکخۆریی تەندروسـتدا بەشـێکی گرنگـە -یـان هـەر پێویسـتە. من دانـی پیا ئەنێـم ژمارەیـەک بەڵگەی جێـی بـڕوا هەیـە، ئەیسـەلمێنێت مـرۆڤ ئەتوانێـت تـەواوی ئـەو کالسـیۆمەی پێویسـتیەتی؛ دەسـتی بکەوێت بێ ئەوەی شـیر بخواتەوە، بەڵام بەڵگەی زۆریش

هەیــە لــە بەرژەوەندیی شــیر بۆ ئەو کەســانەی حەزیان لێیەتی. بڕیــاری من لەم چەندوچوونــەدا ئەوەیــە ئەگەر حەزت لە شــیرە، شــایانی ئەوەیە بەشــێک بێت لە بەرنامــەی خۆراکخۆریت.

من بڕوام وایە بۆ ئەو مەســەلەیە خواردنی ماســت لەپێشترە، چونکە هەردووکیان کالســیۆم، پڕۆتین و ڤیتامین "دی"یان تیایە، بەڵام ماســت جگە لەوانە، کولتووری چالاکــی زینــدووی هەیە. ئەگەر ماســتی یۆنانی بخۆیت، پڕۆتینی زیاترت دەســت ئەکەوێت.

کەم چەوری بەرامبەر شیرەمەنیی پڕ چەوری

بــەم دواییانــە دیبەیــت (وتوویــژی دوو تیمــی بەرامبــەر)ی زۆر ئەنجــام دراوە ســەبارەت بەوەی ئایا باشــترە ماســتی بێ چــەوری یان پڕ چەوری، شــیری بێ چــەوری و بــێ توێژ یان شــیری تــەواو؛ بخۆین!

زۆربەی پســپۆڕانی خۆراکناســی ئەڵێن شــیری بــێ چەوری واتە شــیری تەواو، بــەڵام توێــژ و هەمــوو چەورییەکانی تری گیــراوە، بەڵام بــەردەوام ژمارەی ئەو کەســانە لە زیادبووندایە کە داوا ئەکەن بە هەڵســەنگاندنی شیری تەواودا بچنەوە.

بــا پێــت بڵێم بــۆ. کاتێک شــیر ئەکەیــت بەســەر دانەوێڵەکەتــدا، کاربۆهیدراتێکی زۆر و هەندێــک پڕۆتیــن وەرئەگریــت. کە شــیری تەواو هەڵئەبژێریــت، هەمان بڕ پڕۆتیــن وەرئەگریت، بەڵام کاربۆهیدراتێکی کەمتر، چونکە شــیری تەواو چەوریی زۆرترە، لەپاڵ ئەوەشــدا شــتێک چەوری ئــارەزووی خواردنشــکێن وەرئەگریت. ڕاســتە ئــەو چەورییــە کالۆریی تیایــە -نزیکەی لە ســەددا پەنجــا کالۆریی زیاتر بــۆ هــەر کوپێک، بەڵام ئەمــەش زیاتر تێرت ئەکات و وات لێ ئــەکات ئەو بەیانییە کەمتر هەســت بە برســێتی بکەیت.

وتووێژێکــی بــڵاوی تــر دژی شــیرەمەنیی پــڕ چــەوری ئەوەیــە ئــەو چەورییە، چەوریــی تێــرە. بــۆ چەندیــن ســاڵ دەزگاکان وەک "کۆمەڵــەی دڵ"ی ئەمەریکی

پێیان ئەوتین شیرەکانی پڕ چەوری وەک شیری تەواو مەترسی، نەخۆشیی دڵ بەرز ئەکاتەوە. هەروەکوو گۆشتە سوورەکەی، لێکۆڵینەوە تازەکان پێیان وایە وڵاخێک کە لە لەوەرگای سروشتیدا لەوەڕابێت و ئالفی دروستکراوی خۆراک تێکراوی نەدرابێتی، شیرەکەشیان ڕەگەزی خۆراکی بەسوودی زۆرترە هەتا ئەگەر چەورییەکەشی تیا مابێت.

بۆ نموونە: ساڵی 2010 لێکۆڵینەوەیەک کە لە گۆڤارێکی ئەمەریکیدا بڵاو کرایەوە، ئاشکرای ئەکات خواردنی شیرەمەنیی پڕ چەوری ئەگەر مانگاکە بە گیا بەخێو کرابێت، لە ڕاستیدا ڕێژەی مەترسیی لەسەر تەندروستیی دڵ لە سەددا پەنجا کەمترە لە وڵاخی دابەستە بە ئالفی پیشەسازی.

ئەگەر ئەم شتانە مێشکت ماندوو ئەکەن، گوێی مەدەرێ، چونکە مێشکی منیشیان ماندوو کردووە. بەردەوام چاوێکم لەسەر لێکۆڵینەوە تازەکان ئەبێت لەسەر شیرەمەنی، تا ئەوە ساغ ئەبێتەوە من قاوە و شیر نیوبەنیو بەیەکەوە ئەخۆمەوە، (لەجیاتیی شەکر) شیری کەم چەوری ئەکەم بەسەر دانەوێڵەکەمدا و ماستی یۆنانی بێ چەوری ئەخۆم، چونکە حەزم لێیەتی. ئامۆژگاریی من بۆ تۆ ئەوەیە بەردەوام بە لەسەر ئەوەی حەزت لێیە، تا ئەگەیتە کێشی دڵخوازی خۆت، بەڵام کاتێک پڕ چەوری ئەخۆیت، هۆشت لای بڕەکەی و ژمارەی کالۆرییەکان بێت.

ستاتپلان و بووژانپلان پێشنیاری کەم چەورییان بۆ کردیت لە پێناوی کەم کالۆریدا، بەڵام چاودێریی دیبەیتەکە بکە بزانە ئەتوانیت چیی تازەی لێ وەربگریت.

پرسیار: من زۆرم بیستووە لە بارەی ماستی یۆنانی، باشترە لەو ماستە ئاساییەی لەو دووکانانەی لای ئێمە هەیە؟

وەڵام: هەردووکیان باشن، بەڵام لەوانەیە ماستی یۆنانی لەپێشتر بێت لەبەر چەند هۆیەک. بە شێوەیەکی جیاواز دروست ئەکرێت لە ماستی ئاسایی، کە نیوەی ئەو شەکر و دوو ئەوەندە پرۆتینی

تیـا بێت.

لەبـەر ئـەوە ماسـتی یۆنانـی لـە ماسـتی ئاسـایی بۆنی خۆشـترە، سـەرتوێژی زیاترە و کەمتر شـیرینە، لەبەر ئـەوە هەڵبژاردەی منە و بـە تێکەڵکردنـی میوە یـان کەمێـک هەنگوین شـیرینی ئەکەم.

ڕێنمایی ماست کڕین

لەم سـاڵانەی دواییدا زۆر جۆری ماسـت پەیدا بووە، لـەو مارکێتە گەورانەدا گێژ ئەبیـت هەتـا ماسـتێک هەڵئەبژێریت، ئەمە چەنـد ئاماژەیەکی پێویسـتە بۆ ئەوەی تەندروسـتترینیان دیاری بکەیت:

+ سەیری "کولتووری چالاک"ی زیندووی بکە.

بەکتریـای بەسـوود لـە ماسـتدا هەرسـکردن ئاسـان ئـەکات، مژینـی ڕەگـەزە خۆراکییـەکان باشـتر ئـەکات، سیسـتمی بەرگریـی لـەش بەهێز ئـەکات، ڕێگری ئـەکات لـە پەرەسـەندنی بەکتریـای زیانبەخـش. سـەیری لەیبڵـی پێکهاتـەی ماسـتەکەت بکـە، بزانـە پێکهاتـە زیندووەکانـی وەکـوو (L. bulgaricus) ، (S.) (thermophilus) ، (L. acidophilus) ، (Bifidobacteriumanimalis)، وەک وتمـان نـاوە بازرگانییەکـەی "Bifidus"ە، "L. caei" و "L. reuteri"ی تیایـە.

هەنـدێ لـە ماسـتەکان دوای هەوێنکـردن؛ گەرمـی ئەکـەن کـە ئەبێتـە هـۆی لەناوچوونـی زۆربـەی ئەو سـوودانەی پێکهاتـە زیندووەکانی هەیانـە، ئەوانەش هەندێـک لـەو ناونیشـانانەی تیـا نییـە کـە وتم لـە لەیبڵەکـەدا بـۆی بگەڕێ.

+ واز لەو ماستانە بێنە کە بە میوە وەکوو مرەبایان لێ هاتووە.

زۆر لـە ماسـتە بەمیـوەکان بـە ئـاوی میوەیەکـی زۆر شـیرین کـراون، کە لە ڕاسـتیدا لـە مرەبـا ئەچـن نـەک میـوەی ڕاسـتی. پڕ کـراوە لە شـەکر کـە ئەو

بەرهەمە تەندروستەی کردووە بە نوقڵێکی زیاد شیرینی ناشیرین. ئەگەر حەز ئەکەیت ماستەکەت میوەی تیا بێت، خۆت شتێک، شلیک، تووترکی تێ بجنە یان یەکێک لە میوە ناوک ڕەقەکان (هەڵووژە، گێلاس، قۆخ... تاد) قاش بکە و پێوەی بخۆ.

+ واز لەو ماستانە بێنە کە کیسەی تامیان لەگەڵدایە.

باشترین ئەو تامانەی لە کیسەیەکی بچووکدایە لەگەڵ ماستەکەدا کە لە کاتی خواردندا تێی بکەیت، هەمووی پڕە لە شەکر. ئەگەر حەز ئەکەیت ماستەکەت تامێکی تری هەبێت، خۆت هەندێ نەت ورد بکەرە ناوی.

+ بە جۆری تر بەدوای شەکردا بگەڕێ.

هەتا ئەو ماستانەی کە هیچ جۆرە میوەیەکیان تیا نییە، دوور نییە پڕ کرابێت لە شەکر. کوپێک ماستی بەڤانێلا، بۆ نموونە لەوانەیە چەند کەوچکەچایەک شەکری تێ کرابێت.

+ بگەڕێ بەدوای شیرینکەری دروستکراودا.

بۆ کەمکردنەوەی کالۆری، هەندێ ماست پشت ئەبەستن بە ڕۆحی شەکر و ماددەی تام شیرینی تر.

+ چێژت ڕابهێنەرەوە.

تەندروستترین ماست، ماستی سروشتیی کەم چەورییە. تۆ ئەگەر ڕاهاتبیت بە ماستی شیرینکراو و ئەوەی چەندین تام و بۆنی تێ کرابێت، لەوانەیە لە سەرەتاوە حەز لە ماستی سروشتی نەکەیت، بەڵام کاتێک پەیڕەوی ڕەچەتەی دکتۆر ئەکەیت و بڕیار ئەدەیت واز لەو خواردنە شیرینکراوانە بێنیت و بگەڕێیتەوە سەر خواردنی تەواو تەندروستی دەستکارینەکراو، زەوقت چاک ئەبێتەوە و تام و چێژێکی نوێ ئەدۆزیتەوە و دێیتەوە سەر چێژوەرگرتن لە تامی ماستی سروشتی. لەبیرت نەچێت، هێشتا هەر بواری ئەوەت هەیە تام و بۆن و شێوەی ماستەکەت بگۆڕیت بە ئارەزووی خۆت چ جۆرە میوە و نەتێکت ئەوێت تێی بکەیت.

+ مەهێڵە منداڵەکانت شتێک بکڕن بە ناوی ماستی تایبەت بۆ منداڵان.

هەندێک ماست هەر بێ تام پڕ کراون لە شەکر و کالۆریی بەرز بە تێکردنی شیرینکەر، سروشتی بێت یان دروستکراو، بە بیانووی تایبەت بۆ منداڵان، ئەوانە بەڕاستی کێک کریمن و هیچ سوودێکیان نییە بۆ منداڵ جگە لە تامە منداڵخەڵەتێنەکەی.

+ ئاگاداری ماستی بەستوو بە.

ماستی بەستوو وا دێتە بەرچاو کە تەندروست بێت، بەڵام بەحاڵ لە ئایسکریم باشترە. بەگوێرەی مارکەکان، ماستە بەستووەکان بڕی جیاواز شەکر و چەورییان تێ کراوە و دوور نییە هیچ کام لە کولتوورە چالاکە زیندووەکانی تیا نەبێت کە مایەی سوودی ماستن، یان ئەگەر هەشبێت زۆر کەمە. تکایە پێش ئەوەی بیکڕیت، سەیری لەیبڵەکە بکە بزانە چەندی لەوانە تیایە.

ڕێگای تر بۆ خواردنی ماست

ماست تەنیا بۆ نانی بەیانی نییە، ئەتوانیت ماست لە هەر کام لە ژەمە سەرەکییەکانی خواردنی تەندروستی ڕۆژانەتدا بێت:

+ بیکە بە تێوڵیو.

ماست بەسەر توێژەوە باشترین شتە هەر چییەکت بوێت بیکەیتە ناوی.

+ بیکە بە جاجیک.

خەیار پاک بکە و بیجنە ناو ماستەکەت، شویتی تەڕی تێ بکە یان سیر بجنە ناوی و سیر و ماست بخۆ.

+ بیکە بە سۆس.

ماست لەگەڵ زەیتی زەیتوون، سیر، ئاوی لیمۆی فرێش لەگەڵ نەعنا تێکەڵ بکە و بیکە بە سۆسێکی بەلەزەت لەگەڵ ماسی یان مریشکدا بیخۆ.

+ وەک شۆربا بیخۆ.

ماست بشڵەقێنە و بیکە ناو شۆربای سەوزەوات، یان شۆربای فاسۆلیاکان وەک فاسۆلیای ڕەش، نیسک یان شۆربای تەماتە، بۆ ئەوەی تامێکی چەوری بداتێ.

+ زەڵاتەی پێ خۆش بکە.

لەجیاتیی مایۆنیز، ماست بکە بە زەڵاتەکانت و لەفەکانتەوە.

+ بۆ تامی ترشی بەکاری بێنە.

لەجیاتیی ئەو کرێمە ترشانەی ئەکرێن بە هەندێ خواردنی تێکەڵەوە، ماستی یۆنانی بەکار بێنە. جگە لەوەی تامی لەو کرێمە ترشانە خۆشترە، کەڵکیشی زیاترە.

+ بۆ ڕازاندنەوە و دیکۆر بەکاری بێنە.

پێکهاتەیەکی هونەری دروست بکە و چین چین میوەی ڕەنگاوڕەنگ و ئایسکرێم بکەرە گڵاسێکی درێژەوە (بارفیە) با چینێکیان ماست بێت.

ڕەچەتەی خۆراکی ژیان

ئەوە دە ڕەچەتەی خۆراکەکەی من بوو بۆ باشترین تەندروستی. بە پەیڕەوکردنی ئەو ئامۆژگارییانە، خۆت ئەخەیتە سەر ڕێگای کێشی کەم، ناوقەدی باریک و جەستەیەکی تەندروست و تەمەنێکی درێژ.

ئومێدەوارم ئەو ئامۆژگارییانە ئەوەندە بەجددی وەربگریت، وەکوو ئامۆژگاریی بەکارهێنانی دەرمان یان خۆپارێژی و چارەسەری پزیشکی بن -بۆ ئەوەی ڕێگای تەندروستترین خواردن و بەرنامەی خۆراکخۆریت نیشان بدەن.

ئێستا تێگەیشتیت ڕەچەتەی دکتۆر چۆن دیزاین کراوە و کاتێکت تەرخان کردووە بۆ پەیڕەوکردنی ستاتپلان، دوای ئەمە لە بەشی داهاتوودا دێمە سەر قۆناغی دووەم لە بەرنامەی خۆراکخۆرییەکەم کە بووژانپلانە.

بەشی سێیەم

بەرنامەی ڕەچەتەی دکتۆر بۆ پلانی بووژاندنەوەی تەندروستی- بووژانپلان

دوای ئەوەی دەستت کرد بە ژیانێکی نوێی تەندروست بە جێبەجێکردنی ستاتپلانە چواردە ڕۆژییەکەم، ئێستا ئامادەیت بچیتە سەر قۆناغی داهاتووی ڕەچەتەی دکتۆر کە بەرنامەی چواردە ڕۆژی بووژانەوەی تەندروستی - بووژانپلانە.

ئەبێت ئێستا هەست بە هەندێ گۆڕانی دڵخۆشکەر بکەیت لە مێشکت و جەستەتدا. زۆر کەس بە جێبەجێکردنی ستاتپلان، بۆیان دەرکەوتووە کە ئارەزوویان بۆ شەکر و خواردنی چەوری بەرزی بێکەڵک کەمی کردووە. ئەوەشیان بۆ دەرکەوتووە چێژەوەرەکانیان سەرلەنوێ داڕێژراوەتەوە، بە جۆرێک کە زیاتر خوویان داوەتە تام و چێژی خواردنی سروشتی وەک لە سالانی رابردوو.

ئێستا دوای ئەوەی ستاتپلانە چواردە ڕۆژییەکەت تەواو کرد، ساردییە پڕ شەکرەکان و کێک کرێمەکان کە جاران زۆرت حەز لێ بوو، ئێستا ئەڵێیت: "لای بە، زۆر شیرینە!" سناکە سوێر و گریسەکان کە جاران حەزت لێ ئەکردن، لەوانەیە کەمتر بەدڵت بن.

ئەگەر هەست بەم گۆڕانانە ناکەیت، من وای بۆ ئەچم کە ئارەزووی تۆ بۆ شەکر و ئالوودەبوون پێی ئەوەندە قووڵ ڕەگی داکوتاوە، تۆزێک کاتی زیاترت ئەوێت بۆ ئەوەی زاڵ بیت بەسەریدا. نیگەران مەبە، ئەگەر پەیڕەوی



بووژانپـلان بکەیـت بەوردی وەک ئەوەی نووسـراوە، زۆر ناخایەنێت هەسـت بە هەموویـان ئەکەیت.

بڕگەکانی بووژانەوە، ئالوودە نوێکان سەرسام ئەکات.

بووژانپـلان دەرئەنجامـی سروشـتیی سـتاتپلانە، بووژان لەسـەر سـتات بونیاد نـراوە و بـژاردەی زۆرتـر و ئاسـانی بۆ زیـاد ئەکات.

هاوکێشـەی ژەمپلانـی بەیانیـان و نیـوەڕوان و ئێوارانـی بووژانپـلان، هەمـان هاوکێشـەکانی سـتاتپلانە، بەڵکوو هەڵبژاردەی زیاتری میوەت ئەخاتە بەردەسـت لەپـاڵ میوەکانی سـتاتپلاندا، سـێوەکان و بێرییەکان و سـندی.

بـۆ ئەوەی شـتەکان زیاتـر جێی بایەخ بـن، بووژان لیسـتی دانەوێڵـە ڕووتەکان فراوانتـر ئـەکات بـۆ ئەوەی بتوانیـت زۆرتر خواردنـە دڵخوازەکانت لـە دانەوێڵە دروسـتکراوەکان هەڵبژێریت، وەک برێشـکەکانی دانەوێڵە ڕووتەکان و پاستاکانی

دانەوێڵە ڕووتـەکان و... زۆری تر.

جیاوازییەکـی گـەورەی تـر لەنێـوان سـتات و بووژانـدا، سـنووردارنەبوونی کاتەکانـی خواردنـە. لـە بووژاندا هەڵبـژاردەی خواردنـی زیاترت هەیـە بیخەیتە سـەر لیسـتی ژەمپلانی ڕۆژانـەت. بـووژان کاتی زیاتـری سـنووردارنەکراوت ئەداتـێ بـۆ زیادکردنـی هەڵبژاردنی دانەوێڵـە ڕووتەکان (بیکەیت بـە دوو جار لە ڕۆژێکـدا) و چەوریـی تەندروسـت (بـۆ دوو جار لـە ڕۆژێکدا).

جگـە لـەوەش بـواری زیادکردنـی پرۆتیـن سـناکێکی تـرت ئەداتـێ، بـە واتـا: لەجیاتیـی یـەک سـناک لە ڕۆژێکـدا، ئەتوانـی دوو سـناک بخۆیت. من پێشـنیار ئەکـەم یەکێـک لـە سـناکەکانت؛ پرۆتین سـناک بێـت، لەگەڵ میوەی بـووژان و ئـەوی تریان سـەوزەی "هەر کاتێک ئەتەوێـت"ی لەگەڵدا بێت. ئـەم فراوانبوونەی سـنووری سـناکەکانت، بـواری زیاترت ئەداتـێ خۆراکەکانی "پاڵپشـتی ژیان"یان تێکـەڵ بکەیـت و بیخۆیت.

ئامانجـی بووژانپـلان ئەوەیـە بـوارت ئەدا بـەردەوام بیت لەسـەر کێشـدابەزین بـە خواردنـی بڕێکی گونجـاو لە بەتـام و تەندروسـترین خـۆراک. پێداگرییەکە هێشـتا هەر لەسـەر کێشـدابەزینە، بەڵام پلانەکە ڕێگات ئەدات ژمارەیەکی زۆرتر خـۆراک بخەیتـە لیسـتی هەڵبژاردەکانتەوە. بەشـی زۆری ئـەم خۆراکانە بریتین لەوانـەی لـە ڕەچەتە خۆراکییەکانی بەشـی پێشـوودا دیاریـم کردبوون.

بووژانپـلان بـە جۆرێـک دیزاین کراوە، بە چـوارده ڕۆژ جێبەجێـی بکەیت. دوای ئـەو دوو هەفتەیـە، یـان ئەگەڕێیتـەوە بـۆ سـتاتپلان بۆ ئـەوەی بـەردەوام بیت لـە کێشـدابەزین، بەڵام ئەگـەر ئامانجەکـەت پێکابـوو، ئەگوێزینەوە سـەر پلانی بـەردەوام بە درێژیـی تەمـەن - تەمەنپلان.

هـەر قۆناغێکیـان بێـت، گرنـگ ئەوەیـە تـۆ بـەردەوام ئەبیـت لە دروسـتکردنی چاکتریـن تەندروسـتی، کەمکردنـەوەی مەترسـیی تووشـبوون بـە نەخۆشـییە درێژخایەنـەکان و خواردنـی خۆراکێـک بـە درێژیـی ڕۆژ کـە یارمەتیـت بـدات تەندروسـتتر، کامەرانتـر، درێژتـر بژییـت.

هاوکێشەکانی ژەمپلانی قۆناغی بووژانپلان

ئــەم هاوکێشــانەی ژەمپلان بــەکار بێنە بۆ دروســتکردنی لیســتی هەڵبــژاردەی ڕۆژانەت:

نانی بەیانیی بووژان

یەک نانی بەیانی -پڕۆتین + یەک بووژان -میوە.

نانی نیوەڕۆی بووژان

یەک قاپی سەرەکی -پڕۆتین + دوو یان زیاتر میوەی هەموو کاتێک

سناکی بووژان ژمارە یەک

یەک سناک پڕۆتین + یەک بووژان -میوە

سناکی بووژان ژمارە دوو

یەک سناک پڕۆتین + یەک یان زیاتر میوەی هەموو کاتێک

خۆراکی ڕۆژانەی کات سنووردارنەکراو

هەمــوو ڕۆژێک (لە هەر ژەمێک یان ســناکێکدا خــۆت هەڵتبژاردبێت) ئەم خۆراکــە دیاریکراوانە بخۆ:

+ دوو چەوریی تەندروست
+ دوو دانەوێڵەی ڕووت
+ یەک سەوزەی چڕی بەرز

ڕێنماییەکانی بووژانپلان

ڕێنماییــە ســەرەکییەکانی بووژانپلان، هەمــان ڕێنماییەکانی ســتاتپلانە. ئەمــە پیاچوونەوەیەکــی خێرایە:

+ لەسەر بەرنامەکە بەردەوام بە.

تــا ئەتوانیــت بەرنامەکــە وەک خــۆی جێبەجــێ بکــە، بۆ ئــەوەی ســەرئەنجامە لەبەرچاوگیراوەکانــت بــۆ بێتــە دی. هاوکێشــەکانی ژەمپلانەکــەی بــەکار بێنە بۆ دروســتکردنی خشــتەی ڕۆژانەت، یان خشــتە چــواردە ڕۆژییــە ئامادەکراوەکەی من پەیــڕەو بکە.

+ پێشتر بیر بکەرەوە.

بۆ ئەوەی کاتت بۆ بگەڕێتەوە، هەموو ڕۆژێک پلانی ڕۆژی دواتر ئامادە بکە.

+ بڕەکان لەگەڵ قەوارەکەی خۆتدا هاوسەنگ بکە.

کاتێــک بڕەکــەت بــە پێــوەر بــۆ دیــاری کــراوە -بــۆ نموونــە: قاپــی ســەرەکی -پرۆتینــەکان ســێ یان چوار ئۆنســە-، بــڕە کەمەکەیان بۆ تۆیە ئەگــەر قەوارەت بچووکــە (ژێــر 5. 4 پــێ بــۆ ژنــان و ژێــر 5. 10 پــێ بۆ پیــاوان)، بــۆ تەمەنی ســەروو پەنجــا، یــان چالاکــی و جوولــەی ڕۆژانــەت کەمتــرە لــە نیوکاتژمێر لە ڕۆژێکــدا و بــڕە زۆرەکەیان بــۆ تۆیە ئەگەر درێژتریــت و گەنجتریت و چالاکی و جوولــەی ڕۆژانەت لــەوە زیاترە.

+ بڕەکە ڕابگرە.

دڵنیــا بــە لــەوەی پابەندیــت بە بــڕی دیاریکــراوەوە. زۆر خــواردن هەتــا ئەگەر خۆراکەکــەش تەندروســت بێــت، کیشــدابەزین خاوتــر ئەکاتەوە.

+ پێوەرەکان بناسە.

لەپــی دەســتت بەکار بێنە بۆ کێشــی چوار ئۆنســی گۆشــت، ماســی و پەلەوەر.

فاسۆلیاکان و نیسک و هاوشێوەکانیان بە کوپ بپێوە.

+ ئەو شلەمەنییانە بخۆرەوە کە دابەزینی کێش خێرا ئەکەن.

جارێ خواردنەوە شیرینکراوەکان و ساردی هەر مەخۆرەوە، ئێستا ئاوی کاڵ، قاوە، چای سەوز، چای ڕەش، ئاوەکان کە هەڵئەچن، ئاوە تامدارکراوەکان بە ئاوی لیمۆی سروشتی یان ئەوانەی خەیار قاش کراوەتە ناویان؛ بخۆرەوە.

+ شیرینیی خۆت بناسە.

لە هەموو شیرینکەرێکی دروستکراوی پیشەسازی دوور بکەوەرەوە، سەرچاوەکەی هەر چییەک بێت. بڕێکی کەم هەنگوین یان شیلەی دەرهێنراوی سوبێرەکان (تا کەوچکەچایەکی پڕ ڕۆژانە)، بۆ شیرینکردنی هەندێک خۆراک.

+ با شڵقەت بێت لە ئاودا. پێش هەموو ژەمێک یان سناکێک، پەرداخێکی هەشت ئۆنسی پڕ ئاو بخۆرەوە (یان لەگەڵ خواردنەکەتدا ئەگەر وا حەزت لێیە). جگە لەوەش ڕۆژانە دوو تا چوار پەرداخی تریش بخۆرەوە.

+ بە شڵەقاوی و سوورەوەکراوی.

ئەتوانیت حەوت هێلکەی تەواو بخۆیت لە هەفتەیەکدا (یان هەفتەی سێ هێلکە ئەگەر نەخۆشیی دڵ یان شەکرەت هەیە)، زەیتی زەیتوون بەکار بێنە بۆ شڵەقاندن یان هێلکەوڕۆن.

+ حسابی کالۆریی شیرەمەنی بکە.

بۆ ئەوەی دەرنەچیت لەوەی کالۆریت کەم بێت، ماست و شیری کەم چەوری بخۆ.

+ بەهاراتەکان خراپ نین.

بەهاراتە بەرەگیا فرێش یان هاڕاوەکان بەکار بێنە، بۆ ئەوەی بۆن و بەرامەی خواردنەکانت خۆش بکەیت.

+ مەیبوێرە.

باش نییە هیچ ژەمێک بپەڕێنیت، بەتایبەتی نانی بەیانی.

+ قاپەکەت بەتاڵ نەبێت.

بەردەوام بە قاپەکەت، سەوزگییەکەت یان لەفەکەت پڕ بێت لە سەوزەی هەموو کاتێک، سووپی سەوزەی هەموو کاتێک، زەڵاتەی بەروبوومی کێڵگەی هەموو کاتێک.

+ پابەندی کاتەکە بە.

بەردەوام بۆ ماوەی چواردە ڕۆژ پابەندی بووژانپلان بە، دوای ئەوە یان ئەگەڕێیتەوە بۆ ستاتپلان یان ئەچیتە سەر تەمەنپلان.

لیستی خۆراکەکانی بووژانپلان

لیستی خۆراکەکانی بووژانپلان هەمان لیستی خۆراکەکانی ستاتپلانە، جگە لەوەی بووژانپلان سنووریکی فراوانتری دیاریکردنی میوە و دانەوێڵەی تەواوی هەیە.

میوەی بووژان

+ یەک سێوی مامناوەند

+ یەک سندیی مامناوەند

+ یەک کوپ بێری (تووتڕک، شلیک، بلووبێری، شاتوو، تووی ڕەش، شێوە تووە ڕەنگ ڕەشەکان)

+ یەک بچووک یان مامناوەند (یان نیوەی گەورەیەک) پرتەقاڵ، هەرمێ، هەڵووژە یان هەر میوەیەکی کە بە دەست ئەخورێت.

+ مۆزێکی بچووک یان (نیوگەورە)

+ کوپێک میوەی فرێشی قاشکراو یان جنراو

+ یەک کوپ تریێ یان تۆپی شووتی + یەک کوپ میوەی



بەستوو.

+ نیوکوپ میوەی قوتووکراو (کرابێتە ئاوە سروشتییەکەی خۆیەوە، بەڵام پێش ئەوەی بیپێویت ئاوەکەی برێژە)

+ چارەکەکوپێک کاڵەکی بچکۆلە

دانەوێڵە تەواوەکان

+ نانی دانەوێڵەی تەواو (یەک پارچە)

+ کێکی ئینگلیزیی دانەوێڵەی تەواو (ئەوەی دانە دانەیە لە قاپی بچووک یان کاغەزی تەنکدایە) (یەک کێک)

+ شۆفان -شیرین نەکرابێت (نیوکوپ بەکوڵاوی یان یەک ئۆنس بەوشکی)

+ دانەوێڵەی تەواو بۆ تێکوشین -نانەوردەی گەنم بە کەپەکەوە،



نانــی شــۆفان، ئەو خواردنــە وردانەی ئامادە کــراون و کراونەتە قوتــوو یــان پاکەتەوە و هەر دانەوێڵە بــن بەتەنیا (یەک کوپ)

+ دانەوێڵــەی ڕووت، وەکوو: جۆ، برنجی قاوەیی، کزن، ســاوەر، جۆ کێویلە (قــەلاس) (نیوکوپی کوڵاو)

+ پســکیتی دانەوێڵــەی تــەواو (پســکیتی بێ خوێ و بێ شــەکر (یــەک ئۆنس))

+ کولیچە و سەموونی وردی تەنیا لە دانەوێڵە (یەک ئۆنس)

+ گەنمەشامیی تەقیو (سێ کوپ –لەسەر ئاگر تەقیبێت)

+ مەعەکەرۆنەی گەنمی ڕووت (نیوکوپ بەکوڵاوی)

+ نان و کولێرەی گەنم و جۆ (یەک دانەی بچووک)

+ بۆ لیستی خۆراکەکانی پرۆتینەکانی نانی بەیانی، سناکی پرۆتین، قاپە سەرەکیی پرۆتین، سەوزەواتی هەموو کاتێک، سەوزەواتی چڕی بەرز و چەورییە تەندروستەکان، لە سەرەتاوە لەژێر ناونیشانی: لیستی خۆراکەکانی ستاتدا باسمان کردووە، ئەتوانیت بگەڕێیتەوە سەریان.

مینوی ڕۆژانەی پلانی چواردەڕۆژیی بووژاندنەوەی تەندروستی – بووژانپلان

بۆ بەرنامەی بووژانپلان، تۆ ئەتوانیت مینوی ڕۆژانەی خۆت هەڵبژێریت بە پەیڕەوکردنی هاوکێشەکانی ژەمپلانی من. یان ئەگەر پێت باشە، ئەتوانیت مینوی پلانە چواردە ڕۆژییەکەی من جێبەجێ بکەیت، ئەگەر وا ئەکەیت، هەندێک شتت لەبیر نەچێت:

+ مینوی هەموو ڕۆژێک خۆراکی (کات سنووردارنەکراو – هەر کاتێک ویستت)ی تیایە: یەک سناک پڕۆتینی زیادە، دوو دانەوێڵەی ڕووت، دوو چەوریی تەندروست و یەک چڕی بەرز سەوزەوات.

+ زۆربەی پێکهاتەی ئەو مینویانەی ڕوون نین، چۆنێتیی دروستکردنیان لە کۆتایی کتێبەکەدا باس ئەکەین.

+ ئەم مینویە بە شێوەی نەریتیی نانی بەیانی، نیوەڕۆ، ئێوارە دیزاین کراوە، لەگەڵ سووپ و زەڵاتە، لەگەڵ نانی نیوەڕۆ، لەگەڵ قاپی سەرەکی، موقەبیلات لەگەڵ نانی ئێوارە. بەڵام ئەگەر ئەتەوێت جێگۆڕکێیان پێ بکەیت، کێشە نییە –ئەگینا نانی نیوەڕۆ و ئێوارە لەسەر بووژانپلان بڕۆ و هەمان هاوکێشەی ژەمپلان بەکار بێنە.

د. ت = خۆراکی دانەوێڵەی تەواو –هەر کاتێک ویستت (ڕۆژانە دوو جار)

چ. ت = خۆراکی چەوری تەندروست –هەر کاتێک ویستت (ڕۆژانە دوو جار)

چ. ب = خۆراکی ڕووەکیی چڕی بەرز (ڕۆژی یەک جار)

ڕۆژی یەکەم: مینوی ژەمپلان

نانــی بەیانی: شــەربەتی بێری بە هــاڕاوەی نەتــەوە، یەک دانە کێکــی ئنگلیزی دانەوێڵــەی تەواو (د. ت)

نانی نیوەڕۆ: زەلاتەی ســپێناخ بۆ منالّ، تێکەڵەیەکــی زەیتی زەیتوون و بەهارات و بیبەری ڕەش و ســیر و نەعنای وشــک (چ. ت)، یەک کوپ ســووپی ســەوزەی هەر کاتێک ویســتت

سناکی یەکەم: یەک کوپ ماست، یەک کوپ بلووبێری

سناکی دووەم: مشــتێک نەت، نیوئەڤــۆکادۆی بچووکی قاشکراو (چ. ت)، بیبەرێکی سووری قاشکراو

نانی ئێوارە: پارچەیەک ماســی لەنــاو ئاوی بەهاراتدا، نیوکوپ گەنمەشــامی (چ. ب)

ڕۆژی دووەم: مینوی ژەمپلان

نانــی بەیانــی: هێلکەوڕۆنێک بــە برۆکلی بــە پەنیر، یــەک کوپ قۆخــی جنراو، یــەک پارچە توســتی دانەوێڵەی تــەواو (د. ت)

نانی نیوەڕۆ: شۆربای نیسک، نیوپەتاتەی بچووکی کولاو (چ. ب)

سناکی یەکەم: مشتێک بادەم، کوپێک تووترک

سناکی دووەم: یــەک ئۆنــس پەنیری شــیدار، گێــزەری جنراو لەنــاو ئەڤۆکادۆی هەڵفلیقــاو (چ. ت)

نانــی ئێوارە: ســپاگێتی تێکەڵی هەریســەی کوولەکــەی زەرد بە ئاوی گۆشــت، ســەمووونی وردی دانەوێڵــەی ڕووت (د. ت)، یــەک کەوچکــی چێشــت ڕۆزماری، ســیر، زەیتــی زەیتوون، وردەنــان (چ. ت)

ڕۆژی سێیەم: مینوی ژەمپلان

نانی بەیانی: یەک کوپ شلیک، یەک کوپ ماست، نیوکوپ شۆفان (د. ت)

نانــی نیوەڕۆ: ســووپی پیاز و کوولەکەی بەڵەک و ســیر و پەتاتە و فاســۆلیای زەردکــراو و دۆشــاوی تەماتە، زەڵاتــەی هەر کاتێک ویســتت، بەروبوومی کێڵگە، تێکەڵەیەکــی زەیتــی زەیتــوون و بەهــارات و بیبــەری ڕەش و ســیر و نەعنــای وشک(چ. ت)

ســناکی یەکەم: نیوکــوپ پەنیری ســەلک، یەک کــوپ قۆخی جنراو، ســێ کوپ گەنمەشــامیی تەقیو (د. ت)

ســناکی دووەم: ســەوزەی کاڵ جنرابێتــە دوو کەوچکــی چێشــت حومــس و چارەکەکوپێــک گێــزەری جنــراو لەنــاو ئەڤــۆکادۆی هەڵفلیقــاو (چ. ت)

نانــی ئێوارە: وردەگۆشــتی کوڵاو بــە زەنجەبیلەوە شــێلراو، نیوکــوپ پەتاتەی کــوڵاو (چ. ت)، ڕۆزمــاری، ســیر، قەرنابیت بەیەکــەوە جنراو

ڕۆژی چوارەم: مینوی ژەمپلان

نانــی بەیانی: یــەک ســێو، کەوچکەچێشــتێک ڕۆنی نەتــی کرابێت بە ســەردا، نیوکــوپ شــۆفان بە ئــاو کوڵابێــت (د. ت).

نانــی نیوەڕۆ: زەڵاتــەی تونە لەگەڵ نیوکــوپ گێزەری جنراو لەنــاو ئەڤۆکادۆی هەڵفلیقــاو (چ. ت)، تێکەڵەیەکــی زەیتــی زەیتــوون و بەهــارات و بیبەری ڕەش و ســیر و نەعنای وشــک (چ. ت)

سناکی یەکەم: مشتێک عەلیبابا، یەک کوپ تۆپی شووتی

ســناکی دووەم: لاســکی کەرەوزی ئێرانی جنرابێتە یەک کەوچکی چێشــت ڕۆنی بادەمەوە.

نانــی ئێــوارە: ڕۆبیان بە ســیرەوە، نیوکــوپ برنجــی قاوەیــی (د. ت)، نیوکوپ بەزالیــای ســەوز (چ. ب)، پەرداخێکی پێنج ئۆنســی ســرکەی ســوور

ڕۆژی پێنجەم: مینوی ژەمپلان

نانی بەیانی: مۆزێک، پانکەیکی هێلکە

نانی نیوەڕۆ: هەمبەرگەر بە کاهوو و تەماتەی قاشکراو، ئەڵقەپیاز و نیوئەڤۆکادۆ (چ. ت)، کێکی ئینگلیزی (د. ت)، یەک کوپ سووپی سەوزەی هەر کاتێک ویستت

سناکی یەکەم: شەربەتێکی بیری بە تڵپەوە، نەتێکی هاڕاوی تێ کرابێت.

سناکی دووەم: مشتێک گوێز، سەوزەی کاڵ جنرابێتە چارەکەکوپێک گواکامۆڵ (چ. ت).

نانی ئێوارە: ماسی برژاو بە تەماتەوە، نیوکوپ جۆ (د. ت)، فاسۆلیای سپی (چ. ب)

ڕۆژی شەشەم: مینوی ژەمپلان

نانی بەیانی: هەرمێیەکی فرێش، یەک پارچە توستی دانەوێڵەی ڕووت (د. ت)، بە کەوچێکی چێشت ڕۆنی نەت چەور کرابێت.

نانی نیوەڕۆ: زەڵاتەی سیزەر بە سەلمون و سیر و نانەوردەی سوورەوەکراو (د. ت)، تێکەڵەیەکی زەیتی زەیتوون و بەهارات و بیبەری ڕەش و سیر و نەعنای وشک (چ. ت)

سناکی یەکەم: مشتێک دەنکەکولەکە، یەک کوپ تووترک

سناکی دووەم: یەک کوپ شیر، یەک کوپ سووپی سەوزەی هەر کاتێک و یستت

نانی ئێوارە: گوشتی سوورەوەکراوی مانگا، زەڵاتەی کێلگە، تێکەڵەیەکی زەیتی زەیتوون و بەهارات و بیبەری ڕەش و سیر و نەعنای وشک (چ. ت)، نیوکوپ فاسۆلیای سەوز (چ. ب)

ڕۆژی حەوتەم: مینوی ژەمپلان

نانـــی بەیانی: یەک کوپ بێـری، نیوکوپ شـۆفان بە ئاو کولاَبێـت (د. ت)، یەک کوپ ماسـتی سادە

نانی نیـــوەڕۆ: زەلاتەی تونە بە فاسـۆلیا، لەگەڵ تێکەڵەیەکـی زەیتی زەیتوون و بەهارات و بیبەری ڕەش و سـیر و ئۆریگانۆی وشـک (چ. ت)

ســناکی یەکەم: یـەک ئۆنـس پەنیری شـیدار، یەک سـێو، یەک ئۆنس پسـکیتی دانەوێڵـەی ڕووتـی بێ خـوێ و بێ شـەکر (د. ت)

سناکی دووەم: بیبەری زەرد جنرابێتە چارەکەکوپێک گواکامۆڵ (چ. ب)

نانی ئێوارە: شـفتەی گۆشـت، نیوکوپ پەتاتەشـیرینی کولاَو (چ. ب)، پەرداخێکی پێنج ئۆنسـی ماستاو

ڕۆژی هەشتەم: مینوی ژەمپلان

نانی بەیانی: شەربەتی بێری بە تڵپەوە، نیوکوپ شۆفان بە ئاو کولاَبێت (د. ت).

نانـی نیوەڕۆ: سـنگی مریشـکی بـرژاوی قاشـکراو، سـەوزەی کاڵ بـە نیوکوپ زەلاتـەی فرێشـەوە، چارەکەکوپێک گواکامۆڵ (چ. ت)، نیـوەی پەتاتەیەکی کولاَوی بچووک

سناکی یەکەم: مشتێک بستە (فستق)، هەرمێیەک

سناکی دووەم: سەوزەی کاڵ جنرابێتە دوو کەوچکی چێشت حومسەوە.

نانـــی ئێوارە: گۆشـتی مانـگا لە تـاوەدا سـوور کرابێتـەوە، نیوکـوپ بەزالیای سـەوز (چ. ب)، سـەمووني بچووکـی دانەوێڵـەی ڕووت (د. ت)، یـەک کەوچکـی چێشـت ڕۆزمـاری و سـیر و زەیتـی زەیتـوون کرابێت بەسـەر نانـدا (چ. ت).

ڕۆژی نۆیەم: مینوی ژەمپلان

نانــی بەیانی: یەک هەڵــووژە یان پرتەقاڵێک، یەک کوپ وردەنــان (د. ت)، لەگەڵ یەک کوپ شــیر

نانی نیــوەڕۆ: زەڵاتــەی یۆنانــی بــە نیســک، تێکەڵەیەکــی زەیتی زەیتــوون و بەهــارات و بیبــەری ڕەش و ســیر و نەعنای وشــک (چ. ت)، نیوپەتاتەی بچووکی کــوڵاو (چ. ب)

سناکی یەکەم: یەک کوپ ماست، یەک هەڵووژە

سناکی دووەم: یەک ئۆنس پەنیری شیدار لەگەڵ تەماتەی قاشکراو

نانی ئێوارە: قاپی ســەرەکیی زەڵاتەی ڕۆســتی گۆشــتی مانــگا، نیوکوپ جۆ(د. ت)، کرابێتــە یەک کەوچکی چێشــت زەیتی زەیتوون (چ. ت) لەگەڵ ســیر و پیازدا.

ڕۆژی دەیەم: مینوی ژەمپلان

نانــی بەیانی: مۆزێکــی بچووک، هێلکــەوڕۆن بە ســپێناخ، نیوکوپ شــۆفان بە ئــاو کوڵابێت.

نانــی نیــوەڕۆ: زەڵاتــەی موشــەکەل لەگــەڵ تێکەڵەیەکــی زەیتی زەیتــوون و بەهــارات و بیبــەری ڕەش و ســیر و نەعنــای وشــک (چ. ت)

ســناکی یەکەم: هێلکەیەکــی زۆر کوڵاو تێکەڵی ئۆنســێک نانــەوردەی دانەوێڵەی ڕووت کرابێــت (د. ت)، یەک کوپ شــلیک

ســناکی دووەم: مشــتێک بــادەم، بیبــەری ســوور جنرابێتــە چارەکەکوپێــک گواکامــۆڵ(چ. ت)

نانی ئێوارە: پارچە ســەلمونی برژاو لەگەڵ پەتاتەی ســوورەوەکراوی هەڵفلیقاو، باینجانی برژاو

ڕۆژی یانزەیەم: مینوی ژەمپلان

نانی بەیانی: مۆز بە عەسارە، نیوسەموونی ئینگلیزی دانەوێڵەی ڕووت
-بچووک (د. ت)

نانی نیوەڕۆ: فاسۆلیای ڕەشی تورکی بە بیبەری تیژەوە، نیوەفۆکادۆی
جنراوی بچووکی ئەکرێتە سەر (چ. ت)

سناکی یەکەم: یەک کوپ ماست، یەک کوپ تووترک

سناکی دووەم: مشتێک گوڵەبەڕۆژەی برژاو، یەک کوپ سووپی سەوزەی هەر
کاتێک

نانی ئێوارە: ڕاتاتۆیلی، نیوکوپ فاسۆلیای بەڵەک یان سەوز یان سپی (چ.
ب) زەرد ئەکرێ، یەک کەوچکی چێشت زەیتی زەیتوونی ئەکرێت بە سەردا.

• ڕاتاتۆیلی

ڕۆژی دوانزەهەم: مینوی ژەمپلان

نانی بەیانی: یەک سندی، هێلکەوڕۆن بە قارچک، پارچەیەک توستی
دانەوێڵەی ڕووت

نانی نیوەڕۆ: زەلاتەی سەوزە و پەنیر بە کاڵەگوێزەوە، لەگەڵ تێکەڵەیەکی
زەیتی زەیتوون و بەهارات و بیبەری ڕەش و سیر و نەعنای وشک (چ. ت)

سناکی یەکەم: سێوێکی قاشکراو، بە کەوچکێکی چێشت ڕۆنی نەت ئەمدیودیو
چەور ئەکرێت.

سناکی دووەم: سەوزەی کاڵ ئەجنرێتە دوو کەوچکی چێشت حومسەوە.

نانی ئێوارە: سنگی مریشکی برژاو، نیوکوپ پەتاتەی شیرینی کوڵاو،
ڕۆزماری و سپێناخ، سەموونی خڕی بچووکی دانەوێڵەی ڕووت.

ڕۆژی سیانزەهەم: مینوی ژەمپلان

نانی بەیانی: یەک سێو، نیوکوپ شۆفان بە ئاو ئامادەکراو، مشتێک نەتی ئەکرێت بە سەردا.

نانی نیوەڕۆ: زەڵاتەی شێف، نیوئەڤۆکادۆی بچووکی جنرابێتە سەر، تێکەڵەیەکی زەیتی زەیتوون و بەهارات و بیبەری ڕەش و سیر و نەعنای وشک (چ. ت)

سناکی یەکەم: مۆزێک بە عەسارە

سناکی دووەم: لاسکی کەرەوزی ئێرانیی جنراو، ئۆنسێک نانەوردەی دانەوێڵەی ڕووت و کەوچکێکی چێشت ڕۆنی نەتی کرابێت بە سەردا.

نانی ئێوارە: یەک کوپ سووپی سەوزەی هەر کاتێک، شۆربای مریشک کرابێت بەسەر نیوکوپ پەتاتەی شیرینی کوڵاوی هەڵفلیقاو.

ڕۆژی چواردەهەم: مینوی ژەمپلان

نانی بەیانی: یەک سندی، هێلکەوڕۆن بە تەماتە و کەرەوز، نیوکوپ شۆفان بە ئاو ئامادە کرابێت.

نانی نیوەڕۆ: یەک کوپ سووپی سەوزەی هەر کاتێک، سەندویچێکی سنگی مریشکی برژاوی توێکراو لەناو یەک پارچە توستی دانەوێڵەی ڕووت لەگەڵ تەماتە و کاهووی جنراو

سناکی یەکەم: شەربەتی بێری بە تلپەوە

سناکی دووەم: سەوزەی کاڵ جنرابێتە دوو کەوچکی چێشت حومس و گواکامۆڵ.

نانی ئێوارە: نەرمەگۆشتی برژاوی ورد، نیوکوپ کەستەنای برژاو، یەک کوپ لاسکی برۆکلی جنرابێتە ناو تێکەڵەی زەیتی زەیتوون و بەهارات و بیبەری ڕەش و سیر و نەعنای وشک (چ. ت).

بەشی چوارەم

تامی پاداشتەکان بکە:

چێژ وەربگرە لە وەرگرتنەوەی هەشت قەرزی شازی کێشدابەزین.

کێشدابەزین ئامانجی هەرە سەرەکیی ڕەچەتەی دکتۆرە، چونکە دەرچوون لە کێشی سروشتی؛ گەورەترین کێشەی تەندروستییە کە بلیتی یەک سەری سەفەرێکت بۆ ئەدات بۆ ژووری فریاکەوتنی خێرا، بەڵام ئێستا دوای ئەوەی پابەند بوویت بە بەرنامەی خۆراکخۆرییەکەی منەوە بۆ ماوەی چەند هەفتەیەک، نەک هەر ئەبێت کێشت دابەزیبێت، بەڵکوو سوودێکی گەورەی تەندروستیت دەست کەوتووە کە خۆیان هاتوونەتە ڕێت کاتێک تەندروست خواردووتە و وەرزشت کردووە و بە پاوەند کێشت سووکتر کردووە.



ئەوە ڕاستە -مافی خۆتە، کاتی قەرزوەرگرتنەوەیە!

تۆ ڕەنجت داوە بۆ ئەوەی پلانی خۆراکخۆری لە پێناو تەندروستییەکی سوپەری من جێبەجێ بکەیت، ئێستا کاتی ئەوەیە من دەربارەی ئەو هەموو پاداشتە تەندروستییەی ئەبێت وەریانبگریت؛ پێت بڵێم کە وەرگرتنیان بە جەستەتەوە دیارە یان کەمێک چاوەڕوان بکە کاتێک هێشتا بەرنامەی ڕەچەتەی دکتۆر پەیڕەو ئەکەیت.

من ئەمەوێت تامی وەرگرتنی پاداشتەکانت بکەیت کە تەندروستییەکی نایابە و ئەتوانێت ژیانت بۆ هەمیشە بگۆڕێت.

لەم بەشەی کتێبەکەمدا ڕوونی ئەکەمەوە چۆن هەڵبژاردنە ژیرانەکانی تۆ بەپێی بەرنامەکانی خۆراکخۆریی دکتۆر، هەموویان بەیەکەوە یارمەتیت ئەدەن هەست بە ئاسوودەیی زیاتر، هێزی زیاتر، سێکسیتر، تەندروستتریش بکەیت، جگە لەوەش هەندێ ڕێچکەت نیشان ئەدەم سوودە باڵاکانی خۆراکخۆریی تەندروست دووقات و چەند قات بکەیت.

من شانازی ئەکەم بەوەی تا ئێستا پێوەی ماندوو بوویت، هەتا ئەگەر هێشتا بەرنامەی ڕەچەتەی دکتۆریشت پەیڕەو نەکردبێت، من خۆشبەختم کە هەر ئەشیخوێنیتەوە -لەوانەیە ئەم بەشەی کتێبەکە هانت بدات دەست پێ بکەیت! بەهەرحاڵ، تۆ چەند هەنگاوێک هاتوویتە پێش بۆ ئەوەی کێشت دابەزێنیت و تەندروستیت بەهێز بکەیت.

پاداشتی یەکەمی کێشدابەزین: تۆیەکی باشتر.

پەیڕەوکردنی بەرنامەی ڕەچەتەی دکتۆر، کۆڵێک کەڵکی تەندروستیی هەیە بۆ هەر ئەندامێک لە ئەندامانی جەستەت. جێی تێڕامانە چۆن خانەکانت، شانەکانت و کۆئەندامەکانت پێشوازی لە ژیانێکی تەندروست و کێشدابەزین ئەکەن -ئەمانە بەڕاستی هەندێک پیاوەتین ئەتوانیت بەرامبەر بە خۆت بیانکەیت.

بەڵام هێشتا ماوە، زۆری تر ماوە! ئەو کاتەی سوودە تەندروستییە جوانەکانی

پەیڕەوکردنی بەرنامەی ڕەچەتەی دکتۆر شـووتی یەکەمی دەسـتپێکردن لێئەدات، ئـەوە سـەرەتای دەسـتپێکردنی ئەوەیە هەسـت بکەیـت گەنجتـری، بەهێزتری و سێکسـیتری لە سـاڵانی پێشـوو. یەکێک لە باشـترین سـوودەکانی کێشـدابەزین ئەوەیـە هەسـت بکەیت بە شـێوەیەکی دیار لـە زۆر ڕووی جیـاوازەوە "تۆیەکی باشتر"یت.

کاتێـک جەسـتەت چەنـد پاوەندێـک کێشـی هەڵئەکشـێت، لـە زۆر ڕووەوە ئازار ئەچێژێـت، بـەڵام کاتێـک ئـەو کێشـە زیادەی لەکـۆڵ ئەکەیتـەوە، لاشـەت خێرا و دراماتیکییانـە پێـوەی دیـار ئەبێـت. هۆکارەکانـی مەترسـی ئەکـەون، کێشـە تەندروسـتییەکان هەڕەشـەیان کەمتر ئەبێـت، ئەندامە بێتاقەتـەکان گورج ئەبنەوە و جەسـتەت بـەردەوام بـەرەو باشـتر و باشـتر ئەڕوات.

کاتێـک دەسـت ئەکەیـت بـە کێشـدابەزین، هەسـت بـەوە ئەکەیت بەرەو باشـتر ئەڕۆیـت، هەسـت ئەکەیـت جلەکانت جوانتر لەبەرتدا ئەوەسـتن، هەسـت ئەکەیت بـەزی دەوری کەمەرت تواوەتەوە و کە سـەیری خۆت ئەکەیـت لە ئاوێنەدا زیاتر زەردەخەنە دێتە سـەر ڕووخسـارت.

وزەی زیاتـرت هەیـە یـاری لەگـەڵ منداڵـە وردەکان و گەورەکانیشـت بکەیـت و کۆتایـی ڕۆژیـش کەمتر هەسـت بـە بێـزاری و ماندووبـوون بکەیت.

کاتێـک خەڵک تێبینی ئەکەن چەند باشـتر بوویت و لێت ئەپرسـن، پێویسـت بەوە نـاکات من پێت بڵێم هەسـت بە چی خۆشـی و ئارامییـەک ئەکەیت.

تەنیـا کێشـدابەزین وات لـێ ئـەکات هەسـت بکەیـت سـووکەڵەتر و ئازادتـری، جەستەشـت بـێ ئـەو چەورییـە زیادەیـە بـەو شـێوەیە خـۆی ئەنوێنێـت کە وا دروسـت کـراوە بـەو جـۆرە ببینرێت.

با نموونەیەکت بدەمێ. ئەرکی سـییەکانت بەسـانایی ئەوەیە ئۆکسـجین وەربگرن و دووەم ئۆکسـیدی کاربـۆن بدەنەوە. ئەمە بە شـێوەیەکی خۆکـرد (ئۆتۆماتیکی) ڕوو ئـەدات، بەبێ دەنگ، سـەدان جار لە کاتژمێرێکـدا و هەزاران جار لە ڕۆژێکدا. بـەڵام ئەگـەر چەوریت زیاد بێـت، بەتایبەتـی دەوری قەفەزەی سـنگ، ورگ، مل و سـنگ، ڕێـڕەوی هـەوا و سـییەکانت تەسـک ئەبنـەوە و ژمـارەی ژوورەکانی هـەوا کـەم ئەبنەوە. چـەوری نایەڵێت ناوپەنچکت بەئاسـانی سـەروخوار بکات و

سـییەکانت بـە ئـارەزووی خۆیان پـڕ ببن لە هـەوا، ئەمـە مانای ئەوەیـە ئەبێت سـییەکانت و ماسـوولکەکانی دەوروپشـتیان کارێکـی قـورس و ناڕەحەت بکەن ئەو بـڕە ئۆکسـجینە دابین بکەن تۆ پێویسـتتە.

جگـە لەم ئەرکە قورسـەی کێشـی زیـاد ئەیخاتە سـەر کۆئەندامەکانـت، هەموو خانەیەکـی چەوری لە جەسـتەتدا بە ئۆکسـجین ئـەژی -لەبیـرت نەچێت، خانەی چـەوری زینـدوو و چالاکن لەبەر ئـەوە هەر هەناسـەیەک هەڵیئەمژیت بۆ ئەوەی سـییەکانت پڕ بن لە ئۆکسـجین، بەشـێکی ئـەڕوات بۆ خانـە چەورییەکان.

کاتێـک کێشـت دائەبەزێنیـت و چـەوری ئەسـووتێنیت، ئیسـراحەت ئەدەیـت بە سـییەکانت کەمتـر ئیـش بکەن، نـەک لەبەر ئەوەی بۆشـایی زۆرترە لە سـنگتدا، بەڵکـوو لەبـەر ئـەوەش خانەی چـەوری لـە ناوچەکەدا نییـە داوای بەشـێک لە ئۆکسـجینەکەت بکـەن. تـا کێش دابەزێت، لەگەڵیشـیدا مەترسـیی نەخۆشـی یان ناڕەحەتیی باری سـییەکان و نەخۆشـیی وەکوو هەناسـەتوندی و ڕەبۆ و گیرانی درێژخایەنـی سـیکڵدانۆچکەکان (COPD) و ناڕەحەتی و وەسـتانی هەناسـەدان لـە کاتی خـەودا کەمتـر ئەبنەوە. بەبێ ئـەو هەمـوو چەورییە زیادە، سـییەکانت ئازادیـی زیاتریـان هەیـە کارەکانیـان بەو شـێوەیە ئەنجـام بدەن کە لـە پێناویدا دروسـت کراون.

زۆر کاردانـەوەی تریـش لـە جەسـتەدا ڕوو ئـەدەن کاتێـک کێشـت دائەبەزێت. ئەمانـەی بەڕێوەن، هەندێ ڕێگای ترن چۆن جەسـتەت سـوود لـە جێبەجێکردنی بەرنامـەی ڕەچەتەی دکتـۆر وەرئەگرن:

ئەو جەستەیەی ئەیەوێت هەستێتە سەر پێ و سەما بکات.

کاتێک دەسـت ئەکەیت بە ڕزگاربوون لەو پاوەندە زیادانە، جومگەکانت سوپاسـت ئەکەن، چونکە خەریکیت خـۆت ئەپارێزیت لە ئازاری جومگەکان.

بوونـی چەوریـی زیادە نـەک تەنیا ئەگەری تووشـبوونت بە ئـازاری جومگەکان بـەرز ئەکاتەوە، بەڵکـوو خراپتری ئەکات ئەگەر خۆت لـە بنەڕەتدا هەتبێت. لەناو



کەسـانی کێش ئاسـاییدا، تەنیا لە سـەددا بیسـتیان ئازاری جومگەیان هەیە، بەڵام لەنـاو قەڵەوەکاندا ئەو ڕێژەیە بەرز ئەبێتەوە بۆ لە سـەددا سـی و سـێ.

ئـەو کەسـانەی ئـازاری بڕبـڕەی پشـتیان هەیـە کـە بڵاوتریـن جۆری ئـازاری جومگەیە، هەسـت بـە ئازارێکی توند ئەکـەن کاتێک کڕکڕاگەی نێـوان جومگەکان ئەسـووێت. چەنـد هۆکارێـک هـەن بـۆ سـوانی کڕکڕاگـەکان وەکـوو (تەمەن و بۆماوەیـی) کـە تـۆ ناتوانیـت کۆنترۆڵیـان بکەیـت، بـەڵام هـۆکاری تریش هەن لەوانـە ئەو قورسـاییەی ئەکەوێتە سـەر جومگەکانـت وا لە کڕکڕاگـەکان ئەکەن بەرگـە نەگـرن و بپووکێنەوە.

ئەژنـۆکان و تۆپەکانـی کلـۆک (حـەوز)، زۆرترین ئـەو قورسـاییەیان ئەکەوێتە سـەر کاتێـک تۆ ئەجووڵێـت. ئەژنۆ بـۆ نموونە هێـزی ڕاگرتنی چـوار پاوەندی ئەکەوێتـە سـەر بەرامبەر هـەر پاوەندێک لە کێشـی لەش. لەبەر ئـەوە تۆ ئەگەر پەنجـا پاوەنـد کێشـت زیاد بێت، کێشـی دوو سـەد پاوەنـد زیاتر ئەخاتە سـەر ئەژنۆکانـت و ئەبێـت لەگەڵ هەر هەنگاوێکـدا هەڵیدێنیت؛ بە کۆڵـی ئەوانەوە بێت. هەتـا ئـەو جومگانەشـی کـە ئەرکـی هەڵگرتنـی لەشـیان ناکەوێتـە سـەر، هەر

تووشــی کاریگەریــی چەوریــی لــەش ئەبــن، چونکە ئــەوە هەوکردنیــان تووش ئــەکات. پێشــتریش باســمان کــردووە کێشــت زیاد بێت یــان قەڵەو بــی، ئەگەری هەوکردنــی گشــتگیریی لــەش زیاد ئەکات کە لــە هەموو لایەکەوە دەســت ئەکات بە هەڵوەشــانی جەســتەت، جومگەکان لە هەموو شــوێنێک زیاتر ئەگەر و گومانی هەوکردنیــان هەیــە کــە لــە ئەنجامــدا ئەبێتــە هــۆی تووشــبوون بە نەخۆشــیی هەوکردنــی جومگەکان.

کاتێــک کێشــت دائەبەزێنی و هەوکردنە گشــتگیرەکەت ســارد ئەکەیتــەوە، خۆت ئەپارێزیــت لــە ئــازاری جومگەکانــی دەســت، مەچەک و ئــەو جومگانــەی تر کە قورســایی لەش ڕاگیر ناکــەن، وەک جومگەکانی ئەژنۆ و کڵــۆک. بوونی چەوریی کــەم نــەک هــەر ئــەو فشــارە سروشــتییەی ڕاگرتنــی قورســایی لەش لەســەر جومگــەکان کــەم ئەکاتــەوە، بەڵکوو ســووانی جومگەکان و ئــازاری هەوکردنیان لــە هەمــوو بەشــەکانی لەش کــەم ئەکاتەوە.

هەوکردنــی ڕۆماتیزمــی جومگــەکان کە نەخۆشــییەکی خۆخۆرییــە و تیایدا لەش خۆی هێرش ئەکاتە ســەر شــانەکانی جومگەکان، لەوانەیــە کاریگەریی قەڵەوییان لەســەر بێت. خانە چەورییــەکان ماددەگەلێکی کیمیایی دروســت ئەکەن پێی ئەڵێن "ســایتۆکاین"، کــە جومگــەکان هەو پــێ ئــەکات و هەوکردنــە ڕۆماتیزمییەکانیان خراپتــر ئــەکات. کێشــی کەمتــر و هەوکردنی کەمتــر، مانای ئەوەیە ســایتۆکاینی کەمتــر هۆکاری تێکچوونی جومگەکان و ماددە کیمیاییە کێشــە دروســتکەرەکانی تــرە کە لــە خوێندا مەلــە ئەکەن.

هەندێ لێکۆڵینەوە بۆیان دەرکەوتووە قەڵەوی مەترســیی پەرەسەندنی هەوکردنی ڕۆماتیزمیی جومگەکان لە ســەددا بیســت و پێنج بەرز ئەکاتەوە.

ســەرئەنجام نەقــرەس (دائولملــوک) هەیــە کــە جۆرێکــی بەئــازاری هەوکردنــی جومگەکانــە، بــە هــۆی نیشــتنی کریســتاڵی ترشــیی میــزەوە (Uric Acid) لــە جومگەکانــدا دەرئەکەوێــت -بــەزۆری لــە جومگــەی پەنجەگــەورەی پێــدا . هەتا ڕێــژەی خەڵکــی کێــش قــورس و قەڵــەو زیاتر بێــت، ڕێــژەی تووشــبوونیش بە دەردەپاشــا (نەقرەس) زیاتر ئەبێت. ئەو خەڵکانەی قەڵەون، لە ســەددا دە ئەگەری تووشــبوونیان بــەم نەخۆشــییە زیاترە لەوانەی کێشــیان ئاســاییە.

یۆریک ئەسید کاتێک دروست ئەبێت، کە جەستەت پرۆتین و هەندێ خۆراکی تر هەرس ئەکات. ئەوە ئەرکی گورچیلەیە یۆریک ئەسید بکاتە دەرەوە ناو میز، بەڵام گورچیلە هەموو کاتێک ناتوانێت ئەرکەکانی جێبەجێ بکات لەو کەسانەدا کە کێشیان قورسە یان قەڵەون. ئەگەر گورچیلەکان نەتوانن یۆریک ئەسید دەربکەنە ناو خوێنەوە، ئەبێت لە شوێنێکی تری جەستەدا کۆ ببنەوە و ببنە هۆی دەردەپاشا.

وەکوو جۆرەکانی تری هەوکردنی جومگەکان، دابەزینی کێش کار ئەکاتە سەر چارەسەری دەردەپاشاش.

دابەزینی ڕێژەیەکی سەدیی کەمیش لە کێشی جەستەت، ئەبێتە هۆی دابەزینی یۆریک ئەسید و یارمەتیی گورچیلەکانت ئەدا بەباشی کار بکەن.



ڕێگا مەدە هەوکردنی جومگەکان ڕاتبوەستێنن

هەر جۆرێک هەوکردنی جومگەکانت هەبێت، وات لێ ئەکات نارەحەت بێت وەرزش بکەیت، بەڵام مەهێڵە ئەوە ڕێگریت لێ بکات: هەتا ئەگەر جومگەکانیشت ئازاریان هەبێت، هێشتا ئەتوانیت ڕێگای تر

بدۆزیتەوە بۆ وەرزشکردن. مەلەکردن، ڕاهێنانە وەرزشییە ئاوییەکان، سواربوونی پاسکیلە جێگیرەکان، پیاسەکردن؛ هەڵبژاردنی باشن بۆ ئەو کەسانەی هەوکردنی جومگەکانیان هەیە. هەندێک ناوەند و نەخۆشخانە و مەڵبەندی چارەسەری سروشتی، یانەی تەندروستی، جۆرە بەرنامەیەکی فیتنسیان هەیە تایبەت بەو کەسانەی هەوکردنی جومگەکانیان هەیە. ئەگەر لە سەرەتاوە نارەحەت بێت بجووڵێیت، ئەمەت لەبیر بێت: ئەگەر تۆزێکی کەمیش دە تا دوانزە پاوەند کێشت دابەزێنیت، ئازارت کەم ئەکاتەوە و ئەگەری چاکبوونەوەت زیاتر ئەکات. کەواتە دژی بوەستە، تا پێش ئەوەی بزانیت بۆچی هەست بکەیت کە باشتریت.

+ ئەگەری پێویستی بە نەشتەرگەریی گۆڕینی کڵاوەی ئەژنۆ لەو کەسانەی قەڵەون، هەشت تا هەژدە جار زیاترە لەو کەسانەی کێشیان ئاساییە. دابەزینی کێش بە شێوەیەکی دراماتیکی، فشار لەسەر ئەژنۆکانت کەم ئەکاتەوە.

ئاسوودەیی زیاتر لەناو جێگادا

پێت سەیر نەبێت، ئەو کەسانەی کێشیان کەمە، ژیانی سێکسییان باشترە. چەند هۆکارێک هەیە بۆ ئەمە. لەبەر یەک شت، نەخۆشیی شەکرە و شەکری خوێنی کۆنترۆڵنەکراو ئارەزووی جووتبوون کەم ئەکاتەوە و ئەبێتە هۆی ئەوەی هەوەس و ورووژان نەمێنێت و کێشە بۆ مەسەلەی خۆئامادەکردنی

ئەندامی زاوزێ و گەیشتن بە لوتکەی چێژ (ئۆرگازم) دروست بکات. تەڕبوونی زێ لەو ئافرەتانەدا کەمترە کە کێشیان قورسە، هەروەها بۆ ژنیش و پیاویش قەڵەوی کاریگەریی نەرێنیی هەیە لەسەر جووڵانی ئارەزووی لایەنی بەرامبەر کە ئەیبینێت لەشولاری ناقۆڵایە. دابەزینی کێش، هەموو ئەم کێشانەت بۆ چارەسەر ئەکات.

کێش کار ئەکاتە سەر سکوزاش. لێکۆڵینەوەکان نیشانی ئەدەن کێشی قورس بەشداری ئەکات لە 25%ی ئەو حاڵەتانەی ژنان منالّیان نابێت (هێشتا ساغ نەبووەتەوە ئایا کێشی قورس کاریگەریی هەیە لەسەر ژمارە و تەندروستیی تۆوی پیاو، بەڵام من ئامادەم گرەوی لەسەر بکەم کە هەیەتی). توێژەرەکان نازانن چۆن کێشدابەزین کار ئەکاتە سەر "پیت"ی هاوسەران (توانای سکوزا)، بەڵام کاتێک تێبینیی ئەو کارلێککردنە خێرایەی هۆرمۆنات ئەکەن کە پێویستە بۆ سکپڕبوون، دەرئەکەوێت ئەو ناهاوسەنگییەی هۆرمۆنەکە کە کێشی قورس دروستی ئەکات؛ کار ئەکاتە سەر "پیت"ەکە. کێشی قورس دیسان کاریگەریی هەیە لەسەر دابەزینی سەلامەت و سەرکەوتووی هێلکۆکە لە هێلکەدانەوە، لەوانەیە تووشی هەوکردنیشی بکات.

کاتی سکپڕییش ئافرەتی قەڵەو زیاتر لەبارە تووشی کێشەکانی سکپڕی ببێت، وەکوو لەبارچوون و شەکرەی دووگیانی و ژەهراویبوونی کۆرپەلە و کێشەکانی کاتی منالّبوون.

دابەزاندنی کێشی زیادەت پێش ئەوەی بڕیاری سککردن بدەیت، نەک هەر ئەگەری سککردنەکەت بەهێزتر ئەکات، بەڵکوو ئەگەری ئەوەی سکێکی بێ گرفت و تەندروست و منالّێکی کێش ئاسایی بەهێزتر ئەکات.

بیروهۆشێکی تیژتر

توێژینەوە توانای مێشک و کێشی زیادە ئەبەستنەوە بەیەکەوە، وەک ئەلزەهایمەر و نەخۆشییەکانی تری مێشک و ئاوەز. لێکۆڵینەوەکان نیشانی ئەدەن هەتا

کێشــت زیاتــر بێــت، توانــای بیرکردنــەوەت کەمتر ئەبێت. کێشــت قــورس بێت، ئەگــەری مەترســیی تووشــبوونت بــە ئەلزەهایمــەر لە ســەددا چــل و دوو زیاد ئــەکات. کێشــدابەزین یارمەتیــی دوورخســتنەوەی ئەم مەترســییە ئەدات.

زانــاکان نازانــن چۆن کێشــی زیــادە و توانای مێشــک ئەبەســترێنەوە بەیەکەوە، بــەڵام شــتی تر هەیــە ئەیزانــن. بوونی نەخۆشــیی شــەکرە و بەرزیی شــەکری خوێــن و بەرزیــی ئەنســۆلین، مولولەکانی خوێنی مێشــک ئەخەنە مەترســییەوە، بــەوەش ئــەو مولولانە ناتوانن وەک پێویســت ئۆکســجین بگەیەننە ئــەو خانانەی کە پێویســتیانە.

خانە تەندروســتەکانی مێشــک بیروهۆشــی باش بەرهەم دێنن، ئەگەر ئۆکسجینی تەواویــان پێ نەگات، ئەوا وەک پێویســت کار ناکەن.

وەکــوو هەمــوو بەشــەکانی تــری جەســتەت، مێشــک حــەز ئــەکات ســوورێکی چەســپاوی خوێنــی هەبێت ئۆکســجینی تــەواوی پــێ بگەیەنێت بۆ ئــەوەی کاری خــۆی بــە جۆرێکــی تەندروســت ئەنجام بــدات، تــۆ چــۆن ئەتوانیت ئــەوەی بۆ فەراهــەم بکەیــت -ئەزانــم ئەیزانیت- بە خواردنی تەندروســت، کێشــدابەزاندن و وەرزش.

هەوکردنــە سیســتماتیکەکانیش ئەتوانــن ئازاری مێشــک بــدەن. ئەزانیت ئاســتی هەوکردنــەکان لــە کێش قورس و قەڵەوەکاندا بەرزتــرە، چونکە خانە چەورییەکان مــاددە کیمیاییەکانی ڕێخۆشــکردن بۆ هەوکــردن بەرهەم دێنن.

کێشی سووکتر، گیرفانی قورستر.

پاداشــتێکی تریشــت دەســت ئەکەوێــت کاتێــک کێشــت دائەبەزێنی، ئەویــش ئەوەیــە کەمتر پارە ئەدەیت بە ســەردانی دکتــۆر و هیچ کام لەو دەرمانانە ناکڕیت کە قەڵەوەکان بۆ چارەســەری نەخۆشییەکانیان پارەی پــێ ئەدەن.



تەنیا و تەنیا تۆی باشتر.

کاتێک دەست ئەکەیت بە جێبەجێکردنی بەرنامەی ڕەچەتەی دکتۆر، بە کەمکردنەوەی چەند پاوەندێک لە کێشت، تەندروستیت پتەو ئەکەیت، دەست ئەکەیت بە دۆزینەوەی 'تۆ'یەکی نوێ، 'تۆ'یەکی ڕێککراو، 'تۆ'یەکی بەهێزتر و 'تۆ'یەکی سێکسیتر. ئێمە تەنیا دەرفەتێکمان هەیە بۆ بەشداریکردن لە گەشتێکی خۆشدا بەدەوری ژیاندا -بۆ کارێک نەکەین خۆمان ساز بکەین بە سەلامەتی و تەندروستی ئەو گەشتە ئەنجام بدەین؟

پاداشتی داهاتوومان بۆ دابەزینی کێش، لیستێکی ناوازەیە بۆ گۆڕانکاری لە شەکری خوێندا کە ئەگەری هەیە ژیانت بپارێزێت. ئەوەی تۆ بەدیاریکراوی ئەتەوێت لە بارەیەوە بخوێنیتەوە!

پاداشتی ژمارە دووی کێشدابەزاندن:
گۆڕانکارییەک لە شەکری خوێندا کە ئەتوانێت ژیانت بپارێزێت.

تـۆ بۆیـە بەرنامەی ڕەچەتەی دکتـۆر جێبەجێ ئەکەیت، چونکە تۆ سـەرئەنجامت ئەوێت. وایـە یان نا؟

بێگومـان حـەز ئەکەیت سـەرئەنجامەکەش خێرا بێت، جا کێ حەز ناکات؟ باشـە، بـەڵام مـن بەڵێنـت پێ نادەم یەکسـەر چی کێشـی زیـادەت هەیـە دایبەزێنیت بە جێبەجێکردنـی پلانـی ڕەچەتەکانـی خۆراکـی من، بـەڵام ئەتوانم پێت بڵێـم تەنیا یـەک پێـوەر هەیە بۆ ژیانی بێ کێشـە کە تۆ بێ سـێ و دوو لـە چەند خولەکێکدا ئەگۆڕێیت.

گاڵتـە ناکـەم، تەنیا لە مـاوەی پانزە خولەک بـۆ نیوکاتژمێر دوای دەسـتپێکردنی بەرنامـەی ڕەچەتەی دکتۆر –ئەو ماوەیەی کە پێویسـتتە بۆ هەرسـکردنی یەکەم ژەمت–، ئاسـتی شـەکری خوێنت دەسـت ئەکات بە باشبوون.

هەتـا تۆ سـوورتر بیـت لەسـەر ژەمپلانی مـن و دەسـت بکەیت بـە دابەزاندنی کێشـت، ئاسـتی شـەکری خوێنت باشـتر و باشـتر ئەبێـت. هەتا ئـەو ڕێژەیەش بـۆ ماوەیەکـی زۆر بـەردەوام بەڕێکوپێکی دابەزێـت، ئەگەری تووشـبوونت بە شـەکرەی جۆری دوو، بەرهەڵسـتیی ئەنسـۆلین و نەخۆشـییە پەیوەندیدارەکانی تر بە نەخۆشـیی شـەکرەوە بـەردەوام کەمتـر ئەبێت.

مـن کـە باسـی پاداشـتە بەنرخەکانـی جێبەجێکردنـی پلانـی خۆراکخۆرییەکەم ئەکەم، باسـی کۆنترۆڵکردنی شـەکری خوێن ئەکەم لەبـەر دوو هۆکار: یەکەمیان ئەوەیـە یەکێکە لەو مەترسـییە ترسـناکە سـەرەکییانەی ڕووبەڕوومـان ئەبێتەوە کـە پەیوەندییـان بە خۆراکخۆرییـەوە هەیە.

ئەگـەر ئەتەوێـت ڕێـت نەکەوێتـە ژووری فریاکەوتنـی خێـرا، ئەگـەر ئەتەوێـت ئەگەرەکانـی مردنـت بـە نەخۆشـییە درێژخایەنەکانـی پەیوەندیـدار بـە خۆراکخۆرییەوە لە ڕیشـەوە هەڵبکەنی، کۆنترۆڵکردنی شـەکری خوێنت باشترین

هەنگاوە کە لێوەی دەست پێ بکەیت.

هۆکاری دووەم کە لە یەکەم زیاتر جێی سەرنجە، ئەوەیە کێشەی شەکری خوێن کێشەیەکە تا ئێستا زۆرترین ئەگەری وەرگێڕانی هەیە بە بارەکەی تردا. بەڵێ، بەئاسانی ئەکرێت لە ماوەی چارەکێکدا دەست بکەیت بە بنکۆڵکردنی شەکری خوێن و زۆران لەگەڵ گرتن و تەختکردنی.

شەکری خوێن یەکێکە لە گەورەترین دوژمنی تەندروستیی پەیوەندیدار بە خۆراکخۆرییەوە، بەڵام ئەوەی جێی دڵخۆشییە یەکێکە لەو کێشانەی زوو چارەسەر ئەکرێت. کۆنترۆڵکردنی شەکری خوێن، پاداشتێکی تەندروستییە کە بەڕاستی دەستی ئەگاتێ.

سوودەکانی هاوسەنگی

کاتێک قسەم بۆ خەڵک کردووە دەربارەی نەخۆشیی شەکرە، هەندێ جار سەرم سوڕماوە ئەو خەڵکە چەند کەم ئەزانێت دەربارەی ئەوەی ئەم نەخۆشییە چەند خۆرانەگرە و ئاسان ئەبەزێت، لەوانەیە ئەوە پەیوەندیی بە گوزارەی "شەکری خوێن"ەوە بێت و ئێمەش ڕاستەوخۆ تێنەگەیشتووین و بڕوامان نەکردووە شتێکی ئاوا شیرین و خۆڕانەگر، هێزێکی ئاوا کوشندەی هە بێت.

بەڵام ئەگەر بتوانیت چەند کاتژمێرێک لە نەخۆشخانەیەک بیت کە هەندێک لە بیمارەکانی ماکە ڕووخێنەرەکانی شەکرەیان تاقی کردبێتەوە، ئەزانیت ئەم نەخۆشییە چ کارەساتێکمان بەسەر دێنێت.

من نامەوێت بتترسێنم، حەزیشم لە تەکتیکی تۆقاندن نییە بۆ ئەوەی تۆ ناچار بکەم ئاگاداری شەکری خوێنت بیت، بەڵام کاتێک ئاستی شەکرەکەت بەرز بووەوە و ماوەیەکی درێژ بەردەوام بوو، تووشی نەخۆشیی شەکرە ئەبیت و ماکەکانی دەست ئەکەن بە ڕووخاندنت.

یەکێک لە ماکە سەرەکییەکانی، کوێربوونە. شەکری خوێنی کۆنترۆڵنەکراو

ئەوەنــدە زیانبەخشــە بۆ چاو، کە نەخۆشــیی شــەکرە لە پێشــەوەی هۆکارەکانی کوێربوونــە لەناو تەمــەن ناوەڕاســتەکانی ئەمەریکادا.

یەکێــک لــە ســەرئەنجامەکانی تری، بڕینــەوەی چــوار پەلە. کە باســی بڕینەوەی پەل ئەکەین، وا بیر ئەکەینەوە مەســەلەیەکە پەیوەندیی بە جەنگ و ســەربازانەوە هەیــە، بەڵام نەخۆشــیی شــەکرە زۆر پەلی بــە بڕینەوە داوە زیاتر لــە جەنگەکان. ئەزانــم چەنــد جێی خەفــەت و دڵتەنگییە کاتێــک خۆشەویســتێکت ئەبینی بە هۆی ماکی نەخۆشــیی شــەکرەوە پەلێکی بڕاوەتەوە.

بێگومان نەخۆشــیی تریش هەیە، وەک وەســتانی گورچیلە و نەخۆشــییەکانی دڵ. ئەگــەر شــەکرەت هەبێــت، زۆر ئەگــەری ئەوەت هەیە تووشــی نەخۆشــییەک لە نەخۆشــییەکانی دڵ ببیت -لە ڕاســتیدا لە ســەددا شەســت و پێنجی ئەو کەسانەی نەخۆشــیی شــەکرەیان هەیە، بە نەخۆشــیی دڵ یان جەڵتــەی دەماغ ئەمرن.

بــڕوام پــێ بکــە، مــن ئەمــەم لــە ژووری فریاکەوتندا دیــوە. کاتێک نەخۆشــێکی جەڵتــەی دڵیان بــە عەرەبانە کردووە بە ژووری فریاکەوتنــدا، ئومێدی ژیانی زۆر زۆرتــر بــووە لەو کەســەی بە نەخۆشــیی شــەکرەوە هێناویانە.

من نامەوێت تۆ لەوێدا بکەویت و ئەو ئازار و ئەشکەنجەیە بچێژیت.

مــن ئەمەوێــت ئاهەنگــی ئــەو ڕاســتییە بگێــڕم، بــە پەیڕەوکردنــی بەرنامــەی ڕەچەتــەی دکتــۆر تۆ هەنــگاو ئەنێیت بــۆ دوورکەوتنەوە لــە ژووری فریاکەوتنی خێــرا. ئــەوەت لەبیــر بێت کە مــن لە ســەرەتای ئەم بابەتــەدا پێم وتیــت تەنیا لە مــاوەی پانــزە چرکــەدا دوای ژەمپلانەکەی من، تۆ هەنــگاوی یەکەمت ناوە بەرەو کۆنترۆڵکردنــی شــەکری خویــن و بەردەوام بە. باشــە!

کێشی کەمتر، مەترسیی کەمتر.

کێشــی زیــادە، تەنیا هــۆکاری بەتەنیــای کاریگەریی تووشــبوونە بە مەترســیی شــەکرەی جــۆری دوو. ئەگــەر کێشــت زیــادە، ئەگــەری

تووشـبوونت بـه شـەکرەی جۆری دوو حـەوت جـار زیاتـرە. خۆ ئەگـەر قەڵـەو بیـت، ئـەوا خراپتر -ئـەو کاتە بیسـت هەتـا چل جار زیاتـر ئەگـەری ئەوەت هەیە تووشـی نەخۆشـیی شـەکرە ببیت. ئەو ئەگەرانـە زۆر مەترسـیدارن!

بنچینەکانی شەکری خوێن

گـوێ بگـرە، مـن ئەزانـم لەوانەیە شـەکری خوێن یەکێـک نەبێت لە لیسـتی ئەو شـتانەی بایەخـی زۆری پـێ ئەدەیـت، بـەڵام بەڕاسـتی گرنگە بزانیت شـەکری خوێـن چـۆن کار ئـەکات. کاتێـک تێیئەگەیـت، تۆ هەنگاوێـک ئەنێیت بـۆ ئەوەی شـارەزای کۆنترۆڵکردنـی بیت، ئـەوەش گرنگـە، چونکە ژمارەی ئەو کەسـانەی کۆنترۆڵی شـەکریان لەدەسـت دەرچـووە لە ئەمەریکا، بە شـێوەیەکی ترسـناک بـەرز ئەبێتەوە.

لەگـەڵ مندا سـەرنج بـدەرە ئەم ڕاڤەکردنە خێرایەی شـەکری خوێـن. وەک چۆن ئۆتۆمبێلەکانمـان پێویسـتی بـە سـووتەمەنییە بـۆ ئـەوەی بـڕوات، لەشیشـمان هـەر وایـە. بۆ ئێمـە خۆراک سـووتەمەنییە -ئـەو وزەیەمان بۆ دابیـن ئەکات کە پێویسـتمانە بـۆ بەردەوامیی ژیان، هەروەها هێزی پێویسـت ئەبەخشـێت بە خانە و شـانە و ئەندامەکانـی لەش بـۆ ئەوەی کارەکانیـان ئەنجام بـدەن بەو جۆرەی لـە پێناویدا دروسـت کـراون. بێ ئـەو وزەیەی لە خـواردن وەریئەگریـن؛ دڵمان لێنـادات، گورچیلەمـان خوێن ناپاڵێوێت و پـاک نابێتەوە لە پۆخڵەوات، سیسـتمی بەرگریمـان ناتوانێـت بمانپارێزێت لە نەخۆشـی -ئێسـتا لات ڕوون بووەوە.

خانـەکان و ئەندامـەکان، خواردنـەکان بـەو جۆرە بـەکار ناهێنن کـە ئەیانخۆین. جەسـتەمان پێویسـتی بەوەیـە ئەو خواردنـەی ئەیخۆین، بە پرۆسـەیەکدا بڕوات بیکات بە سـووتەمەنییەک بچێتە خانەکانەوە و بیانخاتە جووڵە، ئەم سـووتەمەنییە

پێـی ئەڵێن "گلۆکـۆزی خوێن" یان شـەکری خوێن.

کە خواردنێک ئەخۆین، جەسـتەمان یەکسـەر دەسـت ئەکات بە هەرسـکردن یان شـییان ئەکاتەوە بـۆ پێکهاتەگەلێـک کە جەسـتە ئەتوانێت بەکاریـان بهێنێت. ئەو کاربۆهیدراتـەی لـە خواردندایـە، تێـک ئەشـکێت بۆ گلۆکـۆز کـە جۆرێکی زۆر سـادەی شـەکرە کە ئەتوانێت بچێتە نـاو ڕێڕەوی خوێنـەوە و لەگەڵیدا بڕوات بۆ هەر شـوێنێک کە پێویسـتی بە وەرگرتنـی وزەیە.

گلۆکۆز پێویسـتی بـە یارمەتییە بگاتە خانەکانت –ناتوانێـت بچێتە ژوورەوە بەبێ هاوکاریـی ئەنسـۆلین کە هۆرمۆنێکە زراو (پەنکریاس) دروسـتی ئەکات. وا دابنێ ئەنسـۆلین پاسـەوانی هۆڵێکـی شـانۆیە، گلۆکۆز ناتوانێـت بچێتـە ژوورەوە ناو خانـەکان، هەتا ئەنسـۆلینی پاسـەوان دەرگاکەی بـۆ نەکاتەوە و ڕێـگای پێ نەدا نمایشەکە ببینێت.

لـە مرۆڤـی لەشسـاغدا هەمـوو ئـەم پرۆسـەیە بەبێ گرفـت بەڕێـوە ئەچێت. تۆ خـواردن ئەخۆیـت، ئەنزیمەکانـی هـەرس کاربۆهیدراتـەکان شـی ئەکەنـەوە بۆ گلۆکـۆز، زراوت ئەنسـۆلین ئەکاتـە خوێنـەوە، ئەنسـۆلین فەرمـوو لـە گلۆکۆز ئـەکات بچێتـە خانەکانـەوە، خانەکان وزەی پێویسـت وەرئەگرن بـۆ هەر کارێک بیانەوێـت بیکـەن. تەواو.

بەڵام ئەم پرۆسـەیە هەندێک کێشـەی سـەرەکیی هەڕەشـە بۆ سـەر ژیان ئەبێت بە کۆسـپ لە ڕێگایدا.

گەیشتن بە هاوسەنگی

ئامانجـی جەسـتەت ئەوەیە هەموو ئـەو وردەکارییانەی لە هاوکێشـەی خۆراک-سـووتەمەنیدایە؛ هاوسـەنگ ڕابگرێت، ئەویش بە چاودێریی بەردەوامی شـەکری خوێن و ڕێکخسـتنی بەرهەمهێنان و بەدەنگەوەهاتنی ئەنسـۆلین. کاتێک شـەکری خوێن بەرزە، لەشـی سـاغ ئەنسـۆلینی زیاتر بەرهـەم دێنێت. کاتێـک دائەبەزێت، لەشـی سـاغ ڕێگا لە بەرهەمهێنانی ئەنسـۆلین ئەگرێت. ئەمە پرۆسەیەکی ئاڵۆزی



بێنەوبەرە، کە بەردەوام لە جەستەتدا بەڕێوە ئەچێت بۆ ئەوەی بتوانێت هاوسەنگیی گلۆکۆزی خوێن بە شێوەیەکی دروست ڕابگرێت.

لە هەندێ کەسی دیاریکراودا، ئەنسۆلین پاسەوانەکەی هۆڵەکە کە ڕێگا ئەدات بە گلۆکۆز بچێتە ژوورەوە بۆ ناو هەموو خانەیەکی لەش یان نا، توانای نامێنێت ئەرکەکەی بەڕێکوپێکی ئەنجام بدات. لەجیاتیی ئەوەی بەڕێکوپێکی چوونەژوورەوەی گلۆکۆز ڕێک بخات، ئەنسۆلین ڕێگا چۆڵ ئەکات گلۆکۆز لە خوێندا کەڵەکە بێت، زۆربوونی گلۆکۆزیش لە خوێندا ئەبێتە هۆی دروستبوونی دوو کێشە:

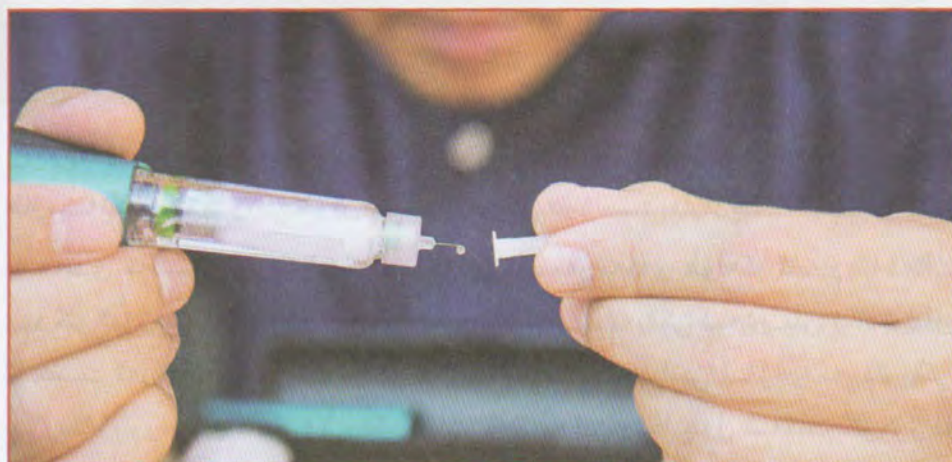
یەکەم: کاتێک گلۆکۆز ڕێی نییە بچێتە ناو خانەکان، خانەکان سەرچاوەی وزەیان نامێنێت و قەیرانی وزە دروست ئەبێت. بەبێ ئەو وزەیەی پێویستیانە، شانەکان هەڵپە ئەکەن ئەرکەکانیان بە شێوەیەکی تەندروست جێبەجێ بکەن.

دووەم: کاتێک گلۆکۆزێکی زۆر لە خوێندا ئەبێت -دۆخەکە بەوە ئاماژەی پێ ئەکرێت کە گلۆکۆزی خوێن بەرزە یان شەکری خوێن بەرزە. ئەو هەموو گلۆکۆزە زیادەیە ئەبێتە هۆی شڵەژان لە هەموو جەستەدا، جگەر و

ماسوولکەکان هەوڵ ئەدەن هاوکاریی بکەن و بەشێک لەو گلۆکۆزە زیادە لە خوێن وەربگرن و لە شوێنێکدا هەڵیبگرن، بەڵام هەر بڕێکی دیاریکراویان بۆ هەڵئەگیرێت. لەگەڵ ئەو هەوڵە چاکەدا، هێشتا خوێن لە چواردەوریان پڕە لە گلۆکۆز.

بە تێپەڕبوونی کات، ئەو هەموو گلۆکۆزە زیادە ئەبێتە هۆی تێکچوونی باری هەموو لەش، ئازاری بۆرییەکانی خوێن و عەسەبەکان ئەدەن، دەست وەرئەدەنە ئەرکی گورچیلەکان و چاوەکان بۆ ئەوەی بەباشی کار نەکەن، هەتا کێشەش بۆ ئەندامانی جووتبوونی هەردوو ڕەگەز دروست ئەکەن.

ئەم هەموو کێشەیەی گلۆکۆزی خوێن ئەبنە هۆی نەخۆشییەک، دڵنیام باش ئەزانیت چییە، چونکە دەوروپشتت پڕە: نەخۆشیی شەکرە.



بۆچی ئەنسۆلین لەکار ئەکەوێت؟

وەک ئەزانین شەکری خوێن ئەو کاتە هەلی بۆ ئەڕەخسێت زیاد بکات، کاتێک ئەنسۆلین سەرکەوتوو نابێت لە ڕێکخستنی چوونەژوورەوەی گلۆکۆز بۆ ناو خانەکان کاتێک پێویستیان بە سووتەمەنییە. پرسیارەکە ئەوەیە: بۆچی ئەنسۆلین لەکار ئەکەوێت؟ بۆچی پاسەوانە خانەییەکە ئیتر بە گلۆکۆزەکان ئەڵێت "NO"؟

یەکێک لە وەڵامە گەورەکان، کێشـی زیادەیـە -بەتایبەتی چەوریی ورگ و دەوری کەمـەر. کـە کێشـت قورس بێت یان قەڵـەو بیت و ئەو هەمـوو چەورییە زیادەت هەڵگرتبێـت، وا ئـەکات نارەحەت بێت خانـەکان ملکەچ بن بۆ ئەنسـۆلین. زاناکان بڕوایـان وایـە ئـەو جـۆرە چەورییـەی بەئەسـتووری لە ورگـدا کـۆ ئەبێتەوە، ئەبێتـە هۆی ڕێخۆشـکردن بـۆ هەوکردن کە وا لە ئەنسـۆلین ئـەکات کاریگەریی کـەم بێتـەوە، لە دۆخێکدا کـە پێی ئەڵێن "بەرهەڵسـتی دژی ئەنسـۆلین"، خانەکان بە شـێوەیەکی بەردەوام زیاتر بەرهەڵسـتیی کاری ئەنسـۆلین ئەکەن.

بـە جۆرێکی تر: ئەنسـۆلین ئەڵێت "با گلۆکۆز بێتە ژوورەوە"، خانەکانیشـت ئەڵێن "چی؟"

لاشـەت بەرهەڵستیی ئەنسۆلین ئەکات بە دروسـتکردنی ئەنسۆلینی زیاتر. زراوت کە ئەکەوێتە پشـت گەدەتەوە، دەسـت ئەکات بە دەردانی ئەنسـۆلین بە ڕێژەیەکی بـەرز و بەرزتـر لـە هەوڵێکدا، بۆ ئـەوەی گلۆکۆز لـە خوێنت دەربـکات و بیکاتە نـاو خانەکانتـەوە. لەیـادت بێت، ئامانجی جەسـتەت ئەوەیە گلۆکـۆزی خوێنت لە ئاسـتی جێگیـردا ڕابگرێـت –نە زۆر کـەم، نە زۆر زیـاد. زراوت دەسـت ئەکات بـە کاری سـەربار، بـۆ ئەوەی ئەنسـۆلینی پێویسـت دابیـن بکات بۆ پاراسـتنی هاوسـەنگیی گلۆکۆزی خوێن.

پەنکریـاس ئەتوانێـت تـا ماوەیـەک داواکاریی ئەنسـۆلینی زیـادە وەڵام بداتەوە، بـەڵام کات بڕوات و جەسـتەت بەردەوام داوای ئەنسـۆلینی زیاتر بکات، کارگەی دروسـتکردنی ئەنسـۆلین فریـا ناکەوێـت و دوا ئەکەوێت، ئەمە ئـەو کاتەیەی کە شـەکرەی جۆری دوو پەرە ئەسـێنێت (جۆری یەکەمی شـەکرە جۆرێکی جیاوازە لـە نەخۆشـی کە پەیوەندیی نییە بە کێشـی زیـادەوە، بەڵکوو لـە ئەنجامی ئەوەدا دروسـت ئەبێت کە زراو بەتەواوی ئەنسـۆلین بەرهـەم ناهێنێت).

هۆكاری تری بەرهەڵستیی ئەنسۆلین

بێجگە لە كێشی قورس، هەندێ شتی تریش هەیە ئەتوانن بەشداری بكەن لە دروستبوونی بەرهەڵستی ئەنسۆلین:

+ ناچالاكی
+ جگەرەكێشان
+ كێشەكانی خەو، وەك وەستانی هەناسە لە كاتی خەودا.
+ بەكارهێنانی ستیرۆید (وزە و توانا بەخش، ئەوەی وەرزشەوانەكان زیاتر بەكاری دێنن.)
+ سترێس (كەڵلەژان)
+ هەندێ چارەسەری دیاریكراو، وەك میزپێكەرەكان بۆ بەرزەفشاری خوێن.

هەڵێكی زێڕین بۆ پاراستنی ژیانت.

بەرهەڵستیی ئەنسۆلین، بەرزەفشاری خوێن و شەكرەی جۆری دوو لە شەو و ڕۆژێكدا دروست نابن، زۆر خەڵك بۆ ماوەی چەند ساڵێك بەرهەڵستیی ئەنسۆلین و بەرزەفشاری خوێنیان هەیە، پێش ئەوەی دكتۆرەكانیان دیاریی بكەن شەكرەی جۆری دووی هەیە. ئەوە جێی سەرسوڕمان نییە، چونكە ئەو نەخۆشییانە عادەتەن نیشانەی ئاشكرای ڕووبەڕوویان نییە.

بەرزەفشاری خوێن و بەرهەڵستیی ئەنسۆلین بەشێنەیی دەست پێ ئەكەن، هەنگاوبەهەنگاو پەرە ئەسێنن و كاتێك ئەگەنە خاڵێكی وەرچەرخان، تەنیا ئەبن

بــە شــەکرەی جۆری دوو، مانــای ئەوەیە ئەو کاتــە تۆ پەرە بە شــەکرە ئەدەیت، ئــەو پەرەســەندنەی هەنگاوبەهەنــگاو نــاوی خــۆی هەیــە -پێــش شــەکرە. جێی خۆیەتــی، وا نییە؟

پێــش شــەکرە؛ دۆخێکــە کە گلوکــۆزی خوێن ئاســتی بەرزترە لــەوەی کە ئەبێت وا بێــت، بــەڵام نەگەیشــتووەتە ئــەو ئاســتە بــەرزەی کە پێویســتە پێــی بوترێت شــەکرەی جۆری دوو.

ئەو خەڵکانەی پێش شــەکرەیان هەیە، لە ڕاســتیدا کەوتوونەتە ســەر ئەو ڕێگایەی ئەیانگەیەنێتە شــەکرەی جۆری دوو. لە ڕاســتیدا ئەگەر گۆڕانکارییەک لە شێوازی ژیانــدا نەکــەن وەک ئــەوەی ئێســتا تــۆ بەنیازیت وەکوو بەشــێک لــە بەرنامەی ڕەچەتــەی دکتــۆر، ئەوا زۆربەیــان پێش شــەکرەکەیان وردە وردە ئەچنە قۆناغی پڕ شــەکرەی جۆری دووەوە.

ترســێنەر و نیگەرانکەرە؟ بێگومان، بەتایبەتی ئەگــەر یەکێکیت لەو هەزاران هەزار کەســەی پێش شــەکرەیان هەیە، بەڵام گوێ لە چەنــد مژدەیەکی خۆش بگرە.

پێش شــەکرە نەخۆشــی نییە، ئاماژەیەکی وشــیارکردنەوەیە، ئاگادارکردنەوەیەکی پرتەقاڵیی گەورەیە. ئەگەر بۆت دەرکەوت پێش شــەکرەت هەیە، هێشــتا چانســی زۆری زۆرانبازیت هەیە. چونکە خۆشــبەختانە پێش شــەکرە بەئاســانی ئەخرێت بــە بارێکــی تردا، بەســادەیی بە کێشــدابەزاندن و هەندێک گۆڕانکاریی ئاســان لە شــێوازی ژیانتــدا. تــۆ ئەتوانیت خــۆت لە شــەکرەی جــۆری دوو بپارێزیت، هەتا ئەگــەر زۆر نزیکیش بووبیتەوە لە دەســتپێکردنی.

ئــەوە ڕاســتە: توێــژەرەکان نیشــانیان داوە بــە کێشــدابەزاندن و زیادکردنــی جموجووڵــی جەســتەیی، خەڵــک ئەتوانــن خۆیان بپارێــزن یان ئــەو بارودۆخەی ئەبێتــە هــۆی دەرکەوتنــی شــەکرەی جــۆری دوو؛ دوا بخــەن.

ئەو توێژینەوەیەی وای لێ کردم پشتێنی لێ بکەمەوە.

ئەمەی دادێت، دیاریی ئەکات تا چ ئاســتێک پێش شــەکرە شــایانی ئەوەیە بخرێت

بـه بارێکـی تـردا. ده سـاڵێک زیاتـر لەمەوبـەر توێـژەران ویسـتیان ڕێکارێک بدۆزنـەوە ئـەو خەڵکانـە لە تووشـبوون بە شـەکرەی جـۆری دوو ڕزگار بکەن کـە بەرەو ئـەوە ئەچن تیایاندا پەرە بسـتێنێ، دەسـتیان کرد بـە لێکۆڵینەوەیەکی فـراوان بە ناونیشـانی بەرنامەی پاراسـتن لە شـەکرە.

توێژەرەکان سـێ هەزار بەشـداربوو زیاتریان لە بیسـت و حـەوت ناوەندەوە لە سەرتاسـەری ئەمەریکادا دابەش کرد بەسـەر سـێ گرووپدا:

+ گرووپی یەکەم: گۆڕانکاری لە خۆراکخۆری و ئاسـتی جووڵەی وەرزشیدا بکەن.

+ گرووپـی دووەم: گۆڕانـکاری لـە بەرنامـەی خۆراکخۆرییاندا نەکەن، لەجیاتیی ئەوە ڕۆژی دوو جار "میتفۆرمین"ی چارەسەری شەکرە وەربگرن.

+ گرووپی سێ: گرووپی کۆنترۆڵ، هیچیان نەکەن.

توێژەرەکان گەیشـتن بەم سەرئەنجامە: دوای سـاڵێک خەڵکەکەی گرووپی یەکەم، بـە گۆڕانـکاری لە خـۆراک و جووڵـەدا، ئەگەری پەرەسـەندنی شـەکرەکەیان لە سـەددا پەنجـا و هەشـت کەمـی کـرد. ئـەوە دابەزینێکـی مەزنـە لە مەترسـیی تووشـبوونداا. بڕوام پێ بکە، ئەگەر تۆ توێژەرێکی پزیشـکی بیت و چارەسـەرێک بدۆزیتەوە کە مەترسـیی تووشـبوون بە نەخۆشـییەک لە سـەددا پەنجا و هەشت کـەم بکاتەوە، دەسـت ئەکەیـت بە هەڵپەڕکـێ، چونکە ئـەوە ناوبانگت بـۆ تۆمار ئـەکات. بـەڵام ئـەوەی زیاتـر جێی سـەرنجە ئەوەیـە گرووپـی دووەم، ئەوانەی چارەسـەری پلـە "یەک"ی نەخۆشـیی شـەکرەیان وەرئەگرت، تەنیا بـە ڕێژەی لە سـەددا سـی و یەک ڕێژەی مەترسـییەکەیان کـەم بووبووەوە.

ئەمـە ئـەوە ئەگەیەنێـت بەرنامەی خـۆراک و چالاکیـی وەرزشـی، نزیکەی دوو ئەوەنـدەی بەکارهێنانـی دەرمانـی پلە "یەک"ی ناسـراوی چارەسـەری شـەکرە کاریگـەر بووە.

بـەڵام هێشـتا ماوە، بڕوام پێ ئەکەیـت یان نا، ئەم هەواڵە لـە هەموویان گرنگترە. لەبیرتـە وتم ئـەو خەڵکانەی لـە لێکۆڵینەوەکەدا ڕێژەی مەترسـیی شـەکرەکەیان

کەم کردووەتەوە ئەوانەن کە کێشیان دابەزاندووە و جموجوولی جەستەییان زیاد کردووە؟ کە یەکەم جار ئەمەم بیست، وا هات بە خەیاڵمدا کە ئەمانە ئەبێت کێشێکی زۆر و یەکجار زۆری سەرسوڕهێنەری خۆیان دابەزاندبێت -بیست و پێنج پاوەند، لەوانەیە پەنجا پاوەند، یان لەوانەیە گەیشتبێتە سەد پاوەند-، بەڵام کاتێک لێکۆڵینەوەکەم خوێندەوە، حەپەسام کە وردەکارییەکەم زانی: تێکڕای کێشدابەزینی گرووپی یەکەم، تەنیا لە سەددا پێنج بۆ لە سەددا حەوتی کۆی کێشی لەشیان بووە.

ڕاستە، با بزانین لە سەددا پێنج بۆ لە سەددا حەوت یانی چی؟

یانی ئەگەر کەسێک کێشی دوو سەد پاوەند بێت، لە سەددا پێنجی کۆی کێشی لەشی ئەکاتە دە پاوەند و لە سەددا حەوتەکەی ئەکاتە چواردە پاوەند، ئەوەندەی لە کێشی لەشی دابەزاندووە.

من ناڵێم دابەزاندنی لە سەددا پێنج بۆ لە سەددا حەوتی کێشی لەشت ئاسانە، بەڵام ئەتوانیت بەڵێن بدەیت ئەتوانیت چەندت بویَ لە کێشی خۆت دابەزێنیت، هەتا پێش ئەوەش دەست بکەیت بە جێبەجێکردنی بەرنامەکەت.

بۆ جموجوولی جەستەش، خۆ بەشداربووانی گرووپی یەکەم بەشداریی ماراسۆنیان نەکردووە یان هەفتەی پێنج جار بچن بۆ جیم، تەنیا جووڵەی ژیانی ڕۆژانەی خۆیان زیاد کردووە، پیاسەیان کردووە، لە باخچەیماڵەوەدا یان کێڵگە کاریان کردووە، هەڵپەڕیون، مەلەیان کردووە و هەفتەی پێنج ڕۆژ، ڕۆژی نیوکاتژمێریان تەرخان کردووە بۆ تەندروستیی خۆیان.

خۆت ئەزانیت سوودی ئەمە چییە. ئەگەر کێشت زیادە یان قەڵەویت و پێش شەکرەت هەیە، توانات هەیە لایەک لە تەندروستیی خۆت بکەیتەوە. ناڵێم بڕێکی پێشبینینەکراو لە کێشت دابەزێنیت و ببیت بە ئەستێرەیەکی وەرزشی یان بە درێژیی ژیانت حەب بخۆ، ئەتوانیت هەندێک گۆڕانکاریی گونجاو لە سیستمی خۆراکخۆریتدا بکەیت و هەندێ جووڵە و گەرموگوڕیی زیاتر بخەرە ژیانی ڕۆژانەتەوە. ئەتوانیت ئەمە بکەیت. بەڵێ، دڵنیام.

برۆ شەکری بەرزی خوێن بەجێ بهێڵە.

چالاکـی، ڕێگایەکـی نایابە بـۆ کۆنترۆڵکردنی شـەکری خوێن. کاتێک چالاکیت، ماسـوولکەکانت ئەو گلۆکـۆزەی کەڵەکەیان کردووە؛ وەکوو سـووتەمەنی بەکاری دێنن و جێگەی ئەو گلۆکۆزەی سـووتاندوویانە، بـە گلۆکۆزی تر لـە خوێنتەوە پـڕ ئەکەنەوە. خانەکانی ماسـوولکەی چالاک زیاتر هەستیارن بە ئەنسۆلین وەک لە ماسوولکە نەبزواوەکان. جموجـوووڵ بەتایبەتـی دوای خـواردن، کاریگەرتـرە کاتێک شـەکری خوێـن بـەرەو بەرزبوونـەوە ئەچێت. پیاسـەکردنێکی ڕۆژانـە لەگەڵ خۆراکخۆرییـە بەبەرنامەکەت، مەترسـیی تووشـبوونت بە شـەکرەی جۆری دوو لە سـەددا پەنجا و هەشـت کـەم ئەکاتەوە.

پرسیار: ئایا بچم پشکنینی شەکرە یان پێش شەکرە بکەم؟

وەڵام: وەڵامـی مـن بۆ ئـەم پرسـیارە، بەڕوونی "بەڵێ"یـە. ئەگەر لە مـاوەی دوو سـاڵی ڕابردوودا پشـکنینی شـەکرەت نەکـردووە، کاتی ئـەوە هاتـووە و پێیەک گەرم بکە و بچۆ پشـکنینێکی شـەکرە بکە. لە کـۆی بیسـت و پێنج ملیـۆن ئەمەریکی کە شـەکرەیان هەیـە، حەوت ملیۆنیـان نازانـن کـە شـەکرەیان هەیـە. کـێ ئەزانێـت چەنـد کەس شـەکرەیان هەیـە و بەخۆیـان نەزانیـوە! تۆ بـۆ یەکێک بیـت لەوان؟ ئەگەر شـەکری خوێنـت بەرزە، ئەبێت خۆت و دکتۆرەکەشـت ئاگادار بن.

زۆر گرنگە پشـکنینی شـەکرە بکەیت، بەتایبەتی ئەگەر کێشـت زیادە،

ناچالاکیت، تەمەنت سەروو چل و پێنج ساڵە و هیچ نیشانەیەکی مەترسیی پێش شەکرەت هەیە، وەک:

+ ئەگەر دایک و باوک و خوشک و برات شەکرەیان هەیە.

+ ئەگەر لە کاتی دووگیانیدا شەکرەی کۆرپەلەت هەیە، یان منداڵت بووە و کێشی لە نۆ پاوەند زیاترە.

+ ئەگەر بەرزەفشاری خوێن، ئاستی نائاسایی کۆلیسترۆڵ یان هەر گومانێکی مەترسیی نەخۆشیی دڵت هەیە.

+ ئەگەر نیشانەکانی فرەکیسیی هێلکەدانت هەیە.

+ ئەگەر چێوەی کەمەرت زیاترە لە سی و پێنج گرێ (ئینج) بۆ ئافرەت و چل ئینج بۆ نێرینە.

+ ئەگەر جارێک پشکنینی شەکری نائاسایی خوێنت ئەنجام داوە.

+ ئەگەر کێشەی تەندروستیی ترت هەیە وەکوو نەخۆشیی جگەر و گورچیلە.

با ئەم پەتایە لەکۆڵ بکەینەوە.

لەم ڕۆژگارەدا زۆر جار وشەی "پەتا"مان بەرگوێ ئەکەوێت، تۆ پێویستە بزانیت پەتا یانی نەخۆشییەک لە یەکێکەوە ئەگوێزرێتەوە بۆ یەکێکی تر وەکوو هەڵامەت، تۆ لە کەسەوە تووشی شەکرە نابیت -بەڵام بەڕاستی ئاکاری پەتای هەیە، بەو پێیەی ژمارەیەکی زۆری خەڵک تووشی بووە لەپاڵ ئاکامەکانی تری شەکری خوێندا. کە دێینە سەر باسی نەخۆشیی شەکرە، بەڕاستی وەکوو ئەوە وایە باسی پەتایەک بکەین، چونکە وەک ئەبینیت:

+ نزیکەی بیست و شەش ملیۆن ئەمەریکی شەکرەیان هەیە.

+ حەفتا و نۆ ملیۆن ئەمەریکی پێش شەکرەیان هەیە.

تۆزێک نارەحەتە ئەوە پشتگوێ بخەیت قەوارەی ئەو ژمارەیە چەندە و چی ئەگەیەنێت: ئەکاتە نزیکەی نیوەی دانیشتووانی ئەمەریکا کە شەکرە یان پێش شەکرەیان هەیە. نزیکەی نیوە! بەڕاستی دڵم ئەگوشرێت نەک لەبەر ئەوەی شەکرەی جۆری دوو نەخۆشییەکی ترسناکە و بەس، بەڵکوو لەبەر ئەوەی نەخۆشییەکە ئەتوانرێ خۆتی لێ بپارێزیت، کەچی ئاوایە.

هەروەها بۆ هەندێ گرووپی ئایینی و نەتەوەیی و کولتووریی جیا لەوەش خراپترە لەبەر هۆکاری بیۆلۆجی، بۆماوەیی، نەریتی، هۆکاری ئابووری -زانراو و نەزانراو- کە ڕێژەی تووشبووانی شەکرەیان زیاترە.

ئەگەر تۆ یەکێکیت سەر بە یەکێک لەو گرووپ و نەتەوانەیت کە مەترسیی تووشبوونیان بەرزترە، گۆڕینی بەرنامەی خۆراکخۆری و دابەزینی کێشت هەمان کاریگەریی تەندروستیی هەیە. نیگەران مەبە -نەخۆشیی شەکرە ناتوانێت بەزۆر چارەنووست بێت، هەتا ئەگەر هەندێک لە نەریتە کولتووری و نەتەوەیی و ناوچەییش لە بەرژەوەندیی تۆ نەبێت، گرنگ نییە ئاستی مەترسییەکە چەندە، ئەتوانیت لە ئێستاوە هەنگاوەکانی سەرەتا هەڵبگریت بۆ ئەوەی خۆت بپارێزیت.

بەڕاستی تۆ ئەتوانیت جیاوازی دروست بکەیت.

ئەم ئاگادارییە بەرامبەرت هەڵواسراوە: ئەگەر کێشت قورسە، ئەگەر پێش شەکرەت هەیە، یان مەترسیی هەر هۆکارێکی تری شەکرەت لەسەرە، ئەتوانیت دەستبەجێ ئەو گۆڕانکارییانە بکەیت کە یارمەتیت ئەدەن شەکری خوێنت هاوسەنگ بێت و مەترسیی پەرەسەندنی شەکرەکەت کەم بێتەوە.

هەتا ئەگەر شەکرەی جۆری 'دوو'ت هەیە، ئەوەی من پێشنیاری ئەکەم لە

بەرنامــەی ڕەچەتــەی دکتــۆردا ئەتوانیت جیاوازی دروســت بکەیــت و یارمەتیت بدات تووشــی نەخۆشــیی شــەکرە و پەلوپۆکانی نەبیت. لە هەندێ حاڵەتدا ئەگەر وا نەکات بەیەکجاری پێویســتت بە چارەســەری پزیشــکی نەبێــت، وا ئەکات بڕی چارەســەرە پێویســتەکانت بۆ کۆنترۆڵکردنی شــەکرەکەت کــەم بکاتەوە.

چــی لەمــە تێئەگەین: ئــەوەی تۆ هێز و توانــات هەیە ئەو ڕێکارانــە ئەنجام بدەیت کە ژیانپارێزن و ئاســتی شــەکری خوێنت باشــتر ئەکەن و لە نەخۆشــیی شەکرە ئەتپارێــزن، هەتا ئەگەر گۆڕانکارییەکانیش بچووک بن، جیاوازیی گەورە دروســت ئەکەن. شــەکرە ناتوانێت کۆنترۆڵی ژیانت و چارەنووســت بکات.

هــەر ئەوەش نا، شــتی زیاتر هەیە: دابەزاندنی شــەکری خوێن و مەترســییەکانی نەخۆشــیی شــەکرە هاوکاریت ئەکەن مەترســییەکانی نەخۆشــیی دڵ کەمتر بن، ئەوە پاداشــتی داهاتووی دابەزینی کێشــە.

پاداشتی ژمارە سێی کێشدابەزاندن: ئەو دڵەی تۆی خۆش ئەوێت.

ئەگــەر تــۆش یەکێکی لــەو خەڵکــە زۆرەی ڕێزێک بــۆ کارکردنی دڵیــان دانانێن، بڕوانــە. دڵــت بەبەردەوامــی کار ئەکات، هەرگیز نە پشــوویەک ئــەدات، نە تاوێک ئیســراحەت، یــان ڕۆژێــک مۆڵــەت، یــان بچێت بــۆ ســەیرانێک. ڕۆژانــە نزیکەی ســەد هەزار جــار لێئەدات. تاقیی بکەرەوە، ســەد هەزار جار دەســتت بکەرەوە و بنوقێنــەرەوە (قەینــاکات تەنیا ســەد جار!)، ئــەو کاتە تێئەگەیــت کاری دڵت چەند گــران و ســەختە و پەشــیمان ئەبیتــەوە و ڕێــزی ئەگریت. تۆ ســەیر بکە، هەموو چرکەیــەک و هەمــوو ڕۆژێــک بە درێژیــی ژیانت چ ئەرکێکی لەســەرە!

جێــی سەرســوڕمانە. ئــەو هەمــوو پاڵنــان و لێدانــە بــۆ ماســوولکەیەک بەقــەد مشــتەکۆڵەیەک، ماســوولکەکانی دڵ تەواوی بارســتایی خوێنی لەش -کە بەگشتی ئەکاتــە نزیکــەی شــەش کــوارت - بە هەموو لەشــدا هاتوچۆ پێ ئەکــەن هەموو

خولەکێـک سـێ جار. بە لێکدانەوەی مـاوەی ژیانێکی مامناوەنـد، دڵ دوو ملیار و نیوجـار لێئـەدات. من تەنیـا بە بیرکردنـەوە لەم کارە چـۆک دائەدەم!

تـۆ چەنـد هەسـت بـە خۆشـی ئەکەیـت کاتێـک سـک ئەکەیت، بـەڵام بـۆ کێکە ڕەقەکـەی دڵ ئەرکـە، هـەر لـەدوای سـێ هەفتـە یان چـوار هەفتە ئەو دەسـتی کـردووە بـە ترپـە و ناردنی خوێن بـۆ ئەویش و بێ وەسـتان بـەردەوام ئەبێت.

بـە لەبەرچاوگرتنـی ڕۆڵی دڵ لە ژیانی مرۆڤدا، ئەبێت وا بیر بکەیتەوە عاشـقانە و شـێتانە خۆشـت بوێت، ئەبێت چەند لەدەسـتمان دێت دریغی نەکەین لە پاراستنی ـئـەو خواردنانـە بخۆین بـە تەندروسـت ئەیهێڵنەوە، ئـەو جموجووڵانـە بکەین کـە بەبەهێـزی ئەیهێڵنـەوە، ئـەو خوانە تـەرک بکەین کە ئـازاری ماسـوولکە و دەمارەکانـی ئەدەن. بەڵام سـەیرە بەشـێکی زۆرمان دڵمان بەرەڵا کـردووە، ئەو هەڵبژاردنانـەی ڕۆژانەی ژیان پەسـەند ئەکەین کە نەک سەرپەرشـتی و خزمەتی ناکەن، بەڵکوو زیانیشـی پـێ ئەگەیەنن.

مـن بـەوە دڵشـکاو ئەبـم، چونکـە نەخۆشـییەکانی دڵ زۆر لـەوە زیاتـرن کـە ئامارەکان لە هەموو جیهاندا ئەیخەنە ڕوو. بەڕاسـتی سـەرئەنجامێکی تاڵە کاتێک زۆر پێـش کاتی خـۆی ماڵئاوایـی یەکجاری لـە ئازیزێکمـان ئەکەین.

+ ساڵانە نەخۆشیی دڵ هۆکاری یەک لەسەر چواری مردنە لە ئەمەریکادا (شەش سەد هەزار کەس)، هۆکاری سەرەکیی گیانلەدەستدانە هەم لە ژناندا و هەم لە پیاواندا.

لە ژووری فریاکەوتنی خێرادا

زۆر لـە ئێمـە بەڕاسـتی بەها و ڕۆڵـی دڵ لە تەندروسـتیدا هەڵناسـەنگێنێت هەتا تێئەکەوێـت، مـن بەبەردەوامی چەندین جار ئەمەم لـە ژووری فریاکەوتنی خێرادا بینیوە.

نەخۆشـەکان، عادەتەن ئەوانەی کێشـیان قورسـە یـان قەڵەون، بەپەلـە ئەیانکەن



بــە ژووری فریاکەوتنــی خێرادا بە بۆنــەی جەڵتەی دڵ، سســتیی دڵ، دڵەکوتێ و تــۆش نــاوی تر بڵێ. هەناســەی تەنگە، دەســتی گرتووە بە ســنگیەوە، دەســت و قاچــی خۆیان ئەشــکێنن کە وەکوو پێویســت ئاگایان لە خۆیــان نەبوو و خزمەتی دڵیــان نەکرد. کاتێک تیمەکە هــەوڵ ئەدەن ڕزگاری بکەن، خــوای بیر ئەکەوێتەوە و ئەپاڕێتــەوە و بەڵێــن ئــەدا ئەم جــارە نەمرێت ئەچــێ بۆ جیم، پەنجــا پاوەند لە کێشــی دائەبەزێنێــت، هەتا ماوە جگەرە ناکێشــێت و ئیتر لەفــەی بێرگەر بە پەنیر ناخوات.

ئەو نەخۆشــانەی بەختیان هەیە، ئەژین. خەڵکە عاقڵەکانیشــیان ئــەو بەڵێنە ئەبەنە ســەر کــە لــە ژووری فریاکەوتنــی خێــرادا لەژێر دەســتی دکتۆرەکان و لەســەر قەرەوێڵەی مردن و ژیاندا دایان، هەموو شــتێک ئەکەن بۆ ئەوەی خۆشەویســتیی خۆیان بۆ دڵیان بســەلمێنن باشــترین تەندروســتیی بــۆ دابین بکەن.

ئەمەوێــت تۆ ئێســتا ئــەو بەڵێنە بدەیــت کاتێک ئــەم کتێبە ئەخوێنیتــەوە نەک ئەو کاتــەی کار لــە کار ترازاوە و لەســەر قەرەوێڵەکــەی ژووری فریاکەوتنی خێرایت و لەوانــەی دەوروپشــتت ئەپاڕێیتــەوە نەیەڵن بمریت. ئەگەر کێشــت قورســە یان

قەڵەویت، ئاگادارییەکە هەڵواسـراوە: چانسێکی باشت هەیە لە ژووری فریاکەوتنی خێـرا کۆتاییـت پێ بێـت ئەگەر لە ئێسـتاوە بەرنامەیەکی گۆڕانکاری لە شـێوازی ژیانـی ڕۆژانەتـدا ئەنجام نەدەیت، بڕوام پێ بکە -زۆر باشـترە ئێسـتا ئەو بڕیارە بدەیـت نەک ئـەو کاتەی لـە ژووری فریاکەوتنی خێرایت و جەڵتـەی دڵت هەیە و کۆمەڵێـک دکتـۆر و کارمەندت سـەرقاڵ کردووە تـەزووی کارەبـات لێ بدەن و ژیانـت بۆ بگێڕنـەوە (ئەویش ئەگـەر بەختت هەبێت).

بـە پابەندبـوون بە بەرنامـەی ڕەچەتەی دکتـۆر، کارێکی تەواو دروسـت ئەنجام ئەدەیـت. بـە دابەزاندنـی چەند پاوەندێک لە کێشـت، ئەوە مسـۆگەر ئەکەیت ڕێت ناکەوێتـە ژووری فریاکەوتنـی خێـرا و بە نەخۆشـیی دڵ لەسـەر قەرەوێڵەکەیان کۆتاییت نایەت.

دڵە گوێڕایەڵەکەت

لـە بەخت باشـیمانە دڵەکانمان بەتـەواوی گوێڕایەڵن کاتێک بایەخـی تەواویان پێ ئەدەین و خزمەتیان ئەکەین. گومانی تیا نییە هەموو نەخۆشـییەکانی دڵ شـایانی چارەسـەر نین، بـەڵام ژمارەیەکی زۆریان؛ بەڵێ و زۆر لە هۆکارەکانی مەترسـی ئەتوانرێـت کەم بکرێنەوە.

لـە زۆر لـە حاڵەتەکانـدا، گۆڕانکاری لە شـێوازی ژیانی ڕۆژانـەدا وەکوو ئەوەی لـە بەرنامـەی ڕەچەتـەی دکتۆردایـە، چاکسـازی لـە بەرنامـەی خۆراکخۆریدا، کێشـدابەزاندن، جموجـووڵ و وەرزش و کۆنترۆڵکردنی شـەکری خوێن؛ ئەتوانن تەندروسـتیی دڵ بەهێـز بکـەن. گۆڕانکاریـی سـادە بەڕاسـتی ئەتوانێـت هەندێ جۆری نەخۆشـیی دڵ هێواش بکاتەوە، بوەسـتێنێت یان هەتا بیگۆڕێت بە بارێکی تردا.

زۆر جـار هەڵبژاردنی ژیرانـەی جۆری ژیانی ڕۆژانە، زۆر لـەوە زیاتر ئەکات بۆ دڵ کە داو و دەرمانی پزیشـکانی دڵ بۆی ئەنووسـن.

تـۆ ئەگەر حاڵەتێکی نەخۆشـیی دەستنیشـانکراوی دڵـت هەیە، یـان هۆکارەکانی

مەترسیی تووشبوونی نەخۆشیی دڵت هەیە، یان دڵێکی تەندروست باشی بێ کێشەت هەیە و ئەتەوێت بەو جۆرە بەردەوام بیت، هەڵبژاردەکانی شێوازی ژیانی ڕۆژانەت کە لە ڕەچەتەی دکتۆردا دیاری کراوە، هەر ئەوانەن کە دکتۆرەکان داوای ئەکەن (بێگومان هەمیشە پرس بە دکتۆرەکانت بکە پێش ئەوەی گۆڕانکارییەکی سەربەخۆ لە شێوازی ڕێجیمی ڕۆژانەتدا بکەیت).

هەرکە دەستت کرد بە پەیڕەوکردنی بەرنامەکەی من، دڵت هەست ئەکات دەستت کرد بە خۆشویستنی، دەستبەجێ ئەو گۆڕانکارییانەش لە جەستەتدا سەر هەڵئەدەن کە ڕێگا لە تووشبوونت ئەگرن بە نەخۆشیی دڵ. هەتا چاکسازیی زۆر بچووکیش لە تەندروستیتدا؛ کاریگەریی گەورەی ئەبێت لەسەر دڵت، لەو دەستکەوتە گەورەیەوە دەست پێ ئەکات کە وا بۆت باس ئەکەم.

ئەوەی پەیوەندیی بە دڵەوە هەبێت، هاوکارییەکی بچووک؛ ڕێگایەکی درێژی ئەوێت. کەواتە خۆت ئامادە بکە ئەو خۆشەویستییە نیشانی ئەو ماسوولکە بچکۆلەیە بدە کە شایانیەتی.

سوودی ژمارە یەکی خۆشویستنی دڵ:
فشاری نزمتری خوێن

لەوانەیە ئاگادار بیت بەرزەفشاری خوێن بۆ دەمارەکانی خوێن و دڵت باش نییە، بەڵام لەوانەیە نەزانیت بۆ؟ لەبەر ئەوە ئەتبەم شتێکت لەو ڕووەوە بۆ باس بکەم.

با لە پێناسەوە دەست پێ بکەین: فشاری خوێن ئەو هێزەیە خوێنت بەکاری ئەهێنێت دژی دیواری بۆرییەکانی خوێنت کاتێک پێیاندا تێئەپەڕێت. کاتێک دڵت لێئەدات، فشارێک دروست ئەکات کە پێویستە بۆ پاڵنان بە خوێنەکەوە بە بۆرییە سەرەکییەکانی (خوێنبەرەکان، خوێنهێنەرەکان، مولولەکان) بگەیەنێتە هەموو کون و قوژبنێکی لەش. لە ڕاستیدا فشارەکە لە دوو هێز پێک دێت:

+ ژمارەکەی سـەرەوە: هێـزی یەکەم ئەوەیە ئەو کاتەی خوێـن لە دڵ دەرئەچێت و پەمـپ ئەکرێـت بـۆ خوێنبـەرەکان، ئەمەیـان پێـی ئەوترێ هێزی گوشـین یان هاتنەوەیەکـی دڵ، لـە پێوانی فشـاری خوێندا پێـی ئەوترێ ژمارەکەی سـەرەوە.

+ ژمارەکـەی خـوارەوە: ئـەو هێـزەی لـە کاتـی ئەو پشـووە هەسـتپێنەکراوەی دوو لێدانـی دڵـدا دروسـت ئەبـێ، ئەمەیـان پێـی ئەوتـرێ هێـزی کرانـەوە یان خاوبوونـەوەی دڵ (پێچەوانـەی گوشـین یـان هاتنەوەیـەک)، لە پێوانی فشـاری خوێنـدا پێـی ئەوتـرێ ژمارەکەی خـوارەوە.

دەمـاری تەندروسـتیی خوێـن بەرگەی برێکی ئاسـایی فشـاری خوێـن ئەگرێت، ئـەوان تەنیـا بۆ ئەوەندە دروسـت کراون. دیـواری تەندروسـتیی خوێن تەنک و ماسـوولکەیین، واتـە کاتێـک خوێنیـان پیا ئەڕوات؛ وەکوو لاسـتیک ئەکشـێن.

کێشـەکان کاتێک دروسـت ئەبن کە خوێنبەرەکان ڕەق ئەبن و فشـاری خوێنەکە بەرزتـر ئەبێتـەوە، ئـەو کاتـەش ئەمـە دروسـت ئەبێت کە کێشـت زیـاد ئەکات، خواردنـی کەم ڕەگـەز ئەخۆیت، جموجووڵ و وەرزشـت نییە، جگەرە ئەکێشـیت و زۆر ئەخۆیتـەوە یان ئاسـتێکی بەرزی خەم و خەفـەت و نیگەرانیی بەردەوامت هەیـە. بۆماوەییـش ڕۆڵـی هەیە لەوەی ئاسـتی فشـاری خوێن بـەرز بکاتەوە بۆ ئـەو پلەیـەی کە پێی ئەڵێن نەخۆشـیی بەرزەفشـاری خوێن.

یەکێـک لەو شـتانەی فشـاری بـەرز دروسـتی ئـەکات، دڕاندنی میکرۆسـکۆپی دیـواری دەمارەکانـی خوێنە. کاتێک ئەم دڕاندنانە سـاڕێژ ئەبن، قەتماغەی ورد لە شـوێن دڕاوییـەکان دەرئەکەون پێیان ئەوتـرێ زیپکەی دەمارەکانـی خوێن. ئەو شـوێنانەی ئـەم زیپکانەی پێوەیـە، گەردیلـەی ڕەق کە خوێن دروسـتیان ئەکات لـەدەوری ئەنیشـن و کـۆ ئەبنەوە، کـە ئەکەونە ناو ڕێـڕەوی خوێنـەوە تەنۆلکە و پۆخڵەواتـی تـری نـاو خوێـن پێیانەوە ئەنووسـێت و کـۆ ئەبنـەوە. کاتێک ئەم تەرەسـوباتە لەسەر دیواری دەمارەکان ئەنیشـنەوە، بۆرییەکە تەسک ئەکەنەوە و بۆشـایی ڕێـڕەوی خوێنەکەش تەسـکتر ئەبێتەوە. ئەم زیپکـەی دەمارانە ئەگەری دروسـتبوونی کڵۆی خوێنیان هەیە لەو شـوێنانەی کە نابێـت لێی بن، ئەو کڵۆیانە لەوانەیـە ببنە هۆی جەڵتەی مێشـک یـان جەڵتەی دڵ.

کە زیپکەکان بە نیشـتووەکانی دەوریانەوە گـەورە ئەبن؛ خۆێنبەرەکان دائەخرێن،

دڵ ئەبێت زیاتر و نارەحەتتر کار بکات بۆ ئەوەی خوێن بەم دەمارە تەسکانەدا ڕەوانە بکات، ئەمەش خراپ لەسەر دڵ ئەکەوێت، چونکە لەجیاتیی کارە ئاساییەکەی خۆی، کارێکی قورستری کردووە و ماندوو بووە.

کە دەمارەکان دائەخرێن، دڵ ئەبێت فشاری زیاتر و زیاتر بەکار بێنێت بۆ پەمپکردنی خوێن بەو دەمارە تەسکانەدا بۆ ئەو شوێنانەی کە ئەبێت پێیان بگات، ئەمەش فشاری خوێنەکە بەرز ئەکاتەوە و با ماندووبوونەکەی دڵیش لەولاوە بوەستێ.

هەروەها کاتێک فشاری خوێن بەرز ئەبێتەوە، لوولە لاوازەکانی خوێن ئەبێت زیاتر بکشێن، ئەمەش ئەکرێت ببێتە هۆی دروستبوونی پەڵە دیواری تەنک کە ئەگەری هەیە بدڕێت یان کونی تێ ببێت، دڕانی لوولەی خوێن ببێتە هۆی خوێنبەربوونی دەماغ و کارەساتەکانی تر.

کاتێک دەست ئەکەیت بە کێشدابەزاندن، چانسێکی باش ئەدەیت بە دابەزینی فشاری خوێنت. هەتا دابەزینی بڕێکی کەم لە کێش، بڕێک فشاری خوێن دائەبەزێنێت. لە ڕاستیدا لێکۆڵینەوەکان لەسەر کێشی زیادە و قەڵەویی تەمەن ناوەڕاستەکانی ژنان و پیاوان کە پێش -بەرزەفشاریان هەیە (ئاستی فشاری خوێنیان بەرەوژوور بووەتەوە، بەڵام نەگەیشتووەتە حاڵەتێک پێی بوترێت بەرزەفشاری خوێن)، دەریخستووە کە دابەزاندنی بڕێکی کەمی کێش هەتا ئەگەر دە پاوەندیش بێت، ڕێژەی مەترسیی پەرەسەندنیان بۆ بەرزەفشاری خوێن لە سەددا چل و دوو کەمی کردووە.

وەرزشیش دیسانەوە جیاوازیی گەورە دروست ئەکات -من نەخۆشم دیوە دەستیان کردووە بە دابەزاندنی فشاری خوێنیان، تەنیا بە زیادکردنی پیاسەیەکی خۆشی سادە بۆ ماوەی نیوکاتژمێر هەموو ڕۆژێک، بۆ بەرنامەی ڕۆتینی ڕۆژانەی لەوەوپێشیان.

بۆ هەموو ئەو کێشە تەندروستییانەی تریش کە پەیوەندییان هەیە بە کێشەوە، دابەزاندنێکی کەم هەر کاریگەریی گەورەی ئەبێت لەسەر دروستکردنی جیاوازی.

فشاری خوێن: ژمارەکانی خۆت بناسە.

ئاستی فشارەکەژمارەکەی سەرەوە	بە ملیمەتر جیوەژمارەکەی ژێرەوە		بە ملیمەتر جیوە
ئاسایی	لەژێر سەد و بیستەوە	لەگەڵ	لەژێر هەشتاوە
پێش بەرزەفشار	سەد و بیست بۆ سەد و سی و نۆ	بب	هەشتا بۆ هەشتا و نۆ
بەرزەفشار، قۆناغی یەک	سەد و چل بۆ سەد و پەنجا و نۆ	ببب	نەوەد بۆ نەوەد و نۆ
بەرزەفشار، قۆناغی دوو	سەد و شەست و بەرەوژوور	ببب	سەد و بەرەوژوور
قۆناغی ترسناکی بەرزەفشار	سەد و هەشتا و بەرەوژوور	ببب	سەد و دە و بەرەوژوور

سەرچاوە: "کۆمەڵەی دڵ"ی ئەمەریکی

سوودی ژمارە دووی خۆشویستنی دڵ: دەمارەکانی پاکتری خوێن

نەخۆشـیی دڵ کاتێـک دروسـت ئەبێت کـە دەمارەکان بـە کۆلیسـترۆڵ ئەگیرێن و نایەڵـن خوێنـی تێرئۆکسـجین بگاتـە دڵ. ئـەو بەرنامەیـەی ڕەچەتـەی دکتۆر تـۆ پەیڕەوی ئەکەیـت، هەنگاوێکن بـەرەو کۆنترۆڵکردنی کۆلیسـترۆڵ بۆ ئەوەی دەمارەکانـی خوێنـت دانەخەن.

کۆلیسـترۆڵ ماددەیەکـی نەرمـی چـەوری لینجە، لـە خوێن و هەمـوو خانەیەکی

تەواوی جەستەتدا هەیە. جەستەت کۆلیسترۆڵ بۆ هەندێ ئەرکی بەڕاستی گرنگ بەکار دێنێت، وەکوو: دروستکردنی دیواری خانەکان، بەرهەمهێنانی هەندێک هۆرمۆنی تایبەت و مامەڵەکردن لەگەڵ ڤیتامین دی.

وا ناسراوە دوو جۆر کۆلیسترۆڵ هەیە: کۆلیسترۆڵە باشەکە و کۆلیسترۆڵە خراپەکە.

کۆلیسترۆڵە خراپەکە چڕیی پرۆتینی چەوریی کەمە و لە خوێندا جێگیر ئەبێت و بە "LDL" ناسراوە.

کۆلیسترۆڵە باشەکە چڕیی پرۆتینی چەوریی بەرزە کە بە "HDL" ناسراوە، ئەم باشەیان بەوە ناسراوە خوێن پاک ئەکاتەوە لە کۆلیسترۆڵ. کۆلیسترۆڵە باشەکە وا دابنێ گسکێکە بە خوێندا ئەگەڕێت و چی کۆلیسترۆڵی خراپی تیایە گسکی ئەدات و کۆی ئەکاتەوە و ئەیبات بۆ جگەر بۆ ئەوەی بیباتە دەرەوە.

چەوریی سیانی (ترایگلیسرید) جۆرێکی ترە لە چەوری لە خوێندا -ئەم کۆلیسترۆڵ نییە، بەڵام هەمان کێشە دروست ئەکات کە کۆلیسترۆڵە خراپەکە دروستی ئەکات، بۆیە عادەتەن وەکوو ئەندامێکی خێزانی "LDL" سەیری ئەکرێت، هەردووکیان بەیەکەوە وەکوو چەوریی خوێن ئاماژەیان بۆ ئەکرێت.

کە باسی کۆلیسترۆڵ ئەکرێت، ئامانجەکە ئەوەیە کەمترین چەوریی سیانی و کۆلیسترۆڵە خراپەکەت هەبێت و کۆلیسترۆڵە باشەکەت زۆر بێت. بەرنامەی ڕەچەتەی دکتۆر یارمەتیت ئەدات بگەیت بەو ئامانجە. گرێدانی کێشدابەزاندن و چاکسازیی خۆراکخۆری و وەرزشکردن بەیەکەوە، کاریگەرییەکی ئەرێنیی هەیە لەسەر ئاستی کۆلیسترۆڵ. ئەو کەسانەی پەیڕەوی بەرنامەی خۆراکیی وەکوو ئەوەی من ئەکەن، ئەبینن ئاستی کۆلیسترۆڵەکەیان زۆر بەهێز چاک ئەبێت.

چەورییەکانی خوێن: ژمارەکانی خۆت بناسە.	
جۆری کۆلیسترۆڵەکە	نایابترین ئاستی کۆلیسترۆڵەکە
کۆی کۆلیسترۆل	کەمتر لە دوو سەد (mg/dL)
کۆلیسترۆڵە خراپەکە (LDL)	کەمتر لە سەد و شەست (mg/dL)، بۆ ئەو کەسانەی مەترسیی کەمیی نەخۆشی دڵیان هەیە و کەمتر لە سەد و سی (mg/dL) بۆ ئەو کەسانەی مەترسیی مامناوەندی نەخۆشیی دڵیان هەیە.
کۆلیسترۆڵە باشەکە (HDL)	ژنان پەنجا (mg/dL) و بەرەوژوور، پیاوان چل و بەرەوژوور (mg/dL)
تراگلیسرید (چەوریی سیانی)	کەمتر لە سەد و پەنجا (mg/dL)
سەرچاوە: "کۆمەڵەی دڵ"ی ئەمەریکی	

پاداشتی ژمارە سێی خۆشویستنی دڵ: شەکری خوێنی باشتر.

پێشتر زۆر باسی شەکری خوێنمان کرد، بۆیە پێویست ناکات جارێکی تر پیایدا بڕۆینەوە، بەڵام ئەوەی پێویستی بە دووبارەکردنەوەیە ئەوەیە هەتا شەکری خوین بۆ ماوەیەکی درێژ بەرز بێت، دەمارەکانی خوێن کێشەیان بۆ دروست ئەبێت. بەرزیی شەکری خوێن لەوانەیە ببێتە هۆی جۆرێک لینجیی خوێن و ئەویش مانای ئەوەیە کلۆ و گیرانی مەترسیدار بۆ دەمارەکانی خوێنت

دروست ئـەکات. بە پەیڕەوکردنـی بەرنامەی ڕەچەتەی دکتـۆر، هەنگاوی گەورە ئەنێیت بۆ کۆنترۆڵکردنی شـەکری خوێن و کەمکردنەوەی مەترسـیی تووشبوون بە نەخۆشـیی دڵ.

شەکری خوێن: ژمارەکانی خۆت بناسە.	
شەکرەکەت بە ناشتا	دۆخەکەی
نەوەد و نۆ و بەرەوخوار	ئاسایی
سەد بۆ سەد و بیست و پێنج	پێش شەکرە
سەد و بیست و شەش و بەرەوژوور	شەکرە
سەرچاوە: "کۆمەڵەی دڵ"ی ئەمەریکی	

پاداشتی ژمارە چواری خۆشویستنی دڵ: کەمەرێکی باریک.

بـا نەیشـارینەوە: کەمـەری باریـک؛ کەمەرێکـی سێکسـییە، هەروەهـا کەمـەری باریـک ورگێکـی تەندروستیشـە، ئیتـر باسـی ئـەوە ناکەین کە خـۆت ئەگۆڕیت؛ چەنـد سـەرنجڕاکێش و ڕیکوپێکی.

من باسـی ئەوەشـم کـرد بـەزی ئەسـتووری ورگ (ئەو جـۆرەی کـە ناتوانیت لێـی بکەیتـەوە و بیشـاریتەوە)؛ هـەر تەنیـا چوپێکی سـپێر نییە بـە ناوقەدتەوە هەڵواسـرابێت و پانتۆڵەکـەی تەسـک کردبێتـەوە، بەڵکـوو ڕاسـتییەکەی ئەوەیە

لــە پرۆســەی هەرســکردندا چالاکیــی زۆرە، مانــای ئەوەیــە ڕۆڵێکــی هەیــە لە دەســتێوەردان لــە کاروبــاری ڕۆژانــەی بەڕێوەبردنی جەســتەتدا. چەوریی ورگ ترشــی چەور ئەڕێژێتە خوێنتــەوە و هۆکاری هەوکردن پەمپ ئەکات بۆ جەســتە و هۆرمۆنــات بەرهــەم دێنێت. چەوریــی زۆری ورگ، کێشــە بــۆ دڵ دروســت ئەکات.

ڕاســتییەکی تــر دەربــارەی چەوریــی زیــاد ئەوەیە کە باســم کرد ئــەو چەورییە بڕێکــی زۆر خوێنــی پــڕ ئۆکســجینی ئەوێت، کە ئەبێــت دڵ هەمــوو خولەکێک بە درێژیــی ڕۆژ بۆی پەمــپ بکات.

ئەو چەورییە زۆرەی تۆ لە ورگت و شــوێنەکانی تری لاشــەت کۆت کردووەتەوە، کاری پاڵنانــی خوێنیــان بــۆ دڵــت نارەحەتتــر کــردووە. دڵیــش بۆ ئــەوەی فریا بکەوێــت ئــەو هەموو خوێنە هەڵبــدات، ئەبێت قەوارەی گەورەتــر ببێت کە ئەویش نەخۆشــییەکی تــری دڵــە -لەبــەر ئەوەشــە کەســانی قەڵــەو زۆر جــار دڵیان لە کەسانی ئاســایی گەورەترە.

لەگــەڵ ئەو هەمــوو ئاژاوەگێڕییــەدا، چەوریــی ورگ هیچ بەشــدارییەکی ئەرێنیی بــۆ جەســتەت نییە، مەگــەر "خۆت لە ئەشــکەوتێکدا زیندانی بکەیت و بشــتەوێت بژییــت بــێ ئــەوەی بۆ مــاوەی چەنــد مانگێک هیــچ خواردنێکت لەلا بێــت، ئەو کاتــە بەکولەمەرگــی ئــەو وزەیــە بــەکار دێنیــت کە لــەدەوری کەمەتــرت کۆت کردووەتــەوە". ئــەم چەورییــە لەجیاتیــی ئــەوەی ئەندامێکی ئیشــکەر و کاریگەر بێت لە کۆمەڵگای جەســتەتدا، کێشــە بۆ جەســتەکە دروســت ئەکات کە بەخێوی ئەکات، کێشــە بۆ خۆت و دڵت دروســت ئەکات بە بەرزکردنەوەی تریگلیســرید و کۆلیســترۆڵە خراپەکــە و شــەکری خوێــن و هەروەها فشــاری خوێن.

لەگــەڵ ئــەو هەمــوو توانــای خراپەکارییەیــدا بەرامبــەر دڵ هەیەتــی، هێشــتا تۆ توانایەکــی بەهێــزت هەیــە بەرامبــەر چەوریــی ورگ.

کەرەســتەکان لەبــەر دەســتتدان لەم کتێبەدا: خواردنی دروســت، کێشــدابەزاندن، جموجــووڵ و چالاکــی، ئەوانــە ناوقەدت بۆ باریــک ئەکەن.

پشتبەســتن بە خۆراکی کەمکردنەوەی پێــش هەوکردن، یارمەتیدەرە -دواتر زیاتر باســی ئەم بابەتــە ئەکەین لــەم کتێبەدا. خۆشــبەختانە ژمارەیەکــی زۆر لەوانەی

کێشـیان قورسـه یان قەڵەون، بۆیـان دەرکەوتووە ئەو چەورییـەی ورگیان پێش هەمـوو شـتێک لەنـاو ئەچێـت کاتێک دەسـتیان کـردووە بـە دابەزاندنـی کێش، پاوەند لـەدوای پاوەند.

هەتـا ئەگـەر تۆ کێشیشـت قورس نییە بـەڵام چەوریـی هەناوت زیـاد بێت، هەر مەترسـیی تووشـبوون بە نەخۆشـیی دڵ بەرزە، دڵنیـام تێبینیت کـردووە -هەتا ئـەو کەسـانەی لاوازن و ورگیـان تەنکـە، سـوودیان لـە وەرزش و توانـەوەی چەورییـان کـردووە و کەمەریـان باریکتر بووە.



چەوریی ورگ -ژمارەکەی خۆت بناسە.

تـا ناوقـەدت ئەسـتوور بێـت، مانـای وایـە ئەگـەری زۆرە چەوریی ورگـت هەبێـت. ئەمـەی خـوارەوە وەکـوو پێوەرێـک بـەکار بێنە بۆ زانینـی لانـی زۆری چێـوەی کەمەرت.

+ ژنان: سی و پێنج ئینج و کەمتر

+ پیاوان: چل ئینج و کەمتر

بـۆ پێوانی کەمەرت، جلەکانت لەسـەر کەمەرت لا بـدە و بە پێوەرێکی نەرم خۆت بپێوە. سـەری مەترەکە بخەرە سـەر ناوکـت و بەدەوری کەمەرتـدا بیگێڕە تا دێتەوە سـەر ناوکت. با بازنەکـە هاوتەریب بێت لەگەڵ زەوییەکە. هەناسـەت ئاسـایی بێت و بیخوێنەرەوە.



واز لە جگەرە بێنە.

ئەگـەر جگەرە ئەکێشـیت، ڕێـگای دووەم نییە، تەنیا یـەک ڕێگایە: وازی لێ بێنە.

نـەک کتێبێکـی وەکـوو ئەمەی بـەر دەسـتت، بەڵکوو مـن ئەتوانم دە کتێبی ئاوا بنووسـم لەسـەر زیانەکانی جگەرە بۆ سـەر تەندروستیت و چۆن دڵ و سـییەکان و مێشـک و هەموو بەشەکانی تری جەستەت لەنـاو ئەبـات. هـاوکاری زۆرە بـۆ ئـەو کەسـانەی ئەیانەوێت وازی لـێ بێنـن. پرس بـە کارمەندانی تەندروسـتی و پزیشـکان بکە، ئەوان ئەتوانـن ڕێنماییـت بکـەن. یـان داوای هاوکاری لـە ئینتەرنێـت بکە، ئـەو سـایت و ڤیدیۆییانەت بـۆ دیاری بکات کـە ڕێگا زانسـتییەکانی وازهێنـان لـە جگەرەت نیشـان ئەدەن.

پرسیار: من قەڵەوم، بەڵام فشاری خوێن و کۆلیسترۆڵ و شەکری خوێنم ئاسایین، ئەبێت هێشتا بیر لە تەندروستیی دڵم بکەمەوە؟

وەڵام: بەڵێ، هەمیشە ئەو کەسانەی کە قەڵەون بەڵام تەندروستییان باشە، مەترسی لە تووشبوونیان بە نەخۆشیی دڵ هەر بەرزە. چەند لێکۆڵینەوەیەک ئەمەیان بۆ ساغ بووەتەوە. لێکۆڵینەوەیەکی ساڵی 2011 کە لە گۆڤاری "دڵ"دا بڵاو کراوەتەوە، بۆی دەرکەوتووە پیاوانی قەڵەو بە شێوەیەکی بەرچاو ئەگەری ئەوەیان هەیە بە نەخۆشیی دڵ بمرن، هەتا ئەگەر فشاری خوێن و بەرزیی کۆلیسترۆڵ و شەکرە و کێشەی خوێنبەرەکانیشیان نەبێت. پیاوە قەڵەوەکان ئەگەری مردنیان بە نەخۆشیی دڵ لە سەددا شەست بەرزترە لەو کەسە تەمەن مامناوەندە کێش ئاساییانە.

هەر تەنیا پیاوان ئەو مەترسییەیان لەسەر نییە: لێکۆڵینەوەیەکی تر کە ساڵی 2002 بڵاو کراوەتەوە، دەریخستووە ئەو ئافرەتانەی کێشیان زیادە لەچاو ئەوانەی کێشیان سروشتییە، ئەگەری مردنیان بە نەخۆشیی دڵ لە سەددا سی و چوار زیاترە. ئەوانەی قەڵەون، ڕێژەکە بەرزتر ئەبێتەوە بۆ لە سەددا سەد و چوار. لەبەر ئەوە خانم، ئەگەر کێشت زیادە یان قەڵەویت و تەندروستیی دڵت تا ئێستا باشە، بەڵام هێشتا پێویستت بە کێشدابەزینە بۆ ئەوەی لە مەترسیی نەخۆشیی دڵ بەدوور بیت.

گۆڕینی دڵ

من دڵخۆشم بەوەی دڵی مرۆڤ، ئەوەندە پەیوەندیی لەگەڵ دابەزینی کێشدا باشە. هەموو نەخۆشییەکانی دڵ شایانی چارەسەر نین، بەڵام زۆربەشیان چارەسەر ئەبن. کاتێک دەست ئەکەیت بە دابەزاندنی کێش، سوودمەندی سەرەکی دڵە.

بەڵام چاوەڕوان بە، ئەم چیرۆکە درێژترە: یەکێک لە هۆکارەکان کە ڕێژەی مەترسیی تووشبوون بە نەخۆشیی دڵ بە دابەزینی کێش دائەبەزێت، ئەوەیە کەمبوونەوەی چەوری ئەبێتە هۆی کەمبوونەوەی هەوکردن.

بابەتی داهاتوو زۆر شتی ترت پێ ئەڵێم دەربارەی پاداشتی دابەزینی کێش.

پاداشتی ژمارە چواری کێشدابەزاندن:
گەورەترین هێورکردنەوەی هەوکردنی درێژخایەن

کاتێک ڤیدیۆیەک لە تەلەڤزیۆن یان ئینەرنێت ئەبینم لە دارستانێک ئاگرێک کەوتووەتەوە، هەوکردنی جەستەی مرۆڤم بیر ئەکەوێتەوە. کاتێک ئێمە دەسەڵاتمان بەسەریدا بشکێ، ئاگر خەڵاتێکی خواییە بۆ مرۆڤ. وەکوو ئاگر، هەوکردنیش لە زۆر ڕێگاوە یارمەتیی زۆرمان ئەدات، بەڵام کاتێک پەرە ئەسێنێ، لە کۆنترۆڵ دەرئەچێت ئیتر ئەبێت بە کوشندە.

هەوکردن ئەو کاتە پەرە ئەسێنێ کە کێشمان زیاد ئەکات، کاتێک خۆراکێکی دیاریکراو ئەخۆین و ژیانێکی ڕۆژانەی چەقیو و بێ گۆڕانکاری ئەژیین، بەڵام هەواڵە خۆشەکە ئەوەیە ئێمە ئەتوانین کێشمان دابەزێنین.

هەر ئەوەندە دەستت کرد بە پەیڕەوکردنی بەرنامەی ڕەچەتەی دکتۆر، گۆڕانکاری دروست ئەکەین و هەوکردنی درێژخایەن هێور ئەکەینەوە. کاتێک

کێشمان دائەبەزێنین، ئاوێکی سارد ئەکەین بەسەر هەوکردنەکەماندا وەک ئەو ئاوەی ئەیرێژن بەسەر ئاگری دارستانەکەدا بۆ کوژاندنەوەی.

هەست بە گەرمی بکە.

لە لایەکی ترەوە هەوکردن وەڵامدانەوەیەکی بایۆلۆجییانەیە کە بەبێ ئەو ناتوانین بژین. هەوکردن، ڕووبەڕووبوونەوەی سیستمی بەرگریی لەشە بەرامبەر مەترسی. کاتێک غەریبێک پەلاماری لەشت ئەدات ئازاری بدات و داگیری بکات وەک ڤایرۆسێک یان بەکتریایەک، هەوکردنی لاشەت بەوە ڕووبەڕووی ئەبێتەوە گەرمییەک دروست ئەکات وەکوو هەوڵێک کە لەشت لێی بپارێزێت، هەروەکوو ئەفسەرێکی پۆلیس هێزێک ئەنێرێت بۆ شوێنی ڕووداوێک بۆ کۆنترۆڵکردنی دۆخێک، سیستمی بەرگریی لەشیش مەفرەزەیەک خڕۆکەی سپی ئەنێرێت بۆ ناوچەکە و بە هاوکاریی چەند جۆرێکی تر لە کیمیاییەکانی هەوکردن و هۆرمۆنات و لەگەڵ ئاوێتەیەک کە پێی ئەڵێن سایتۆکاین بۆ ڕێگری لە تەشەنەکردنی تاوانەکە، بەیەکەوە پەلاماری داگیرکەرەکە ئەدەن و نەخۆشییەکە دەستگیر ئەکەن و لاشەت تیمار ئەکەن.

بیر لەم جۆرە هەوکردنە بکەرەوە -دکتۆرەکان پێی ئەڵێن هەوکردنی تیژ-، وەکوو کۆنترۆڵکردنی سووتاوییەک: ناوچەیەک بۆ ماوەیەک گەرم دادێت، بەڵام دوایی سارد ئەبێتەوە، دوای ئەوەی هەموو شتێک ئەگەڕێتەوە دۆخی خۆی.

لە لایەکی ترەوە کە هەوکردنەکە فراوان ئەبێت، هەر ئەوەندە نییە کە داگیرکەرەکە ئەسووتێنێت، هەوکردنی کۆنترۆڵنەکراو و بەردەوام وەکوو ئاگری دارستانەکە وایە تەڕ و وشک بەیەکەوە ئەسووتێنێت، شانە تەندروستەکانیش لەگەڵ داگیرکەرەکەدا بەیەکەوە ئەسووتێنێت. لەجیاتیی ئەوەی سارێژیان بکەن، هەوکردنی فراوان لەوەش زیاتر ئەڕوات، بە هاوکاریی خڕۆکە سپییەکان و هۆرمۆنەکان و سایتۆکاینەکان زیان بە خانەکان و تێشووەکان ئەگەیەنێت و

نایەڵێت چاک ببن.

وەلامدانەوەی هەوکردنێک کە ماوەیەکی زۆری پێبچێت و لەسەرخۆ گەرم ببێت، پێی ئەڵێن هەوکردنی درێژخایەن. وردە وردە هەوکردنی دوور ماوە ئەبێتە هۆی زیانگەیاندن بە جەستەت، ئەتوانێت ئەندامی گرنگ لەکار بخات وەکوو دڵ و مێشک، ئەتوانێت یارمەتیی دابەشبوونی شانە بدات و ببێتە هۆی دروستبوونی شانە وەرەمییەکان، ئەتوانێت یاری بە ئاستی شەکری خوێنت بکات و وای لێ بکات لە ئەنسۆین یاخی ببێت.

هەوکردنی درێژخایەن پەیوەندیی هەیە بە زنجیرەیەکی فراوانی نەخۆشییەوە، وەکوو: جەڵتەی دڵ، جەڵتەی مێشک، شێرپەنجە، شەکرە، شادەماری خوێن و ئەلزەهایمەرەوە، کە بەربلاوترین هۆکارەکانی لەناوبردنی مرۆڤن لە جیهاندا. هۆکاری بۆماوەییش دیسان ڕۆڵ ئەبینن لە تووشبوون بە هەوکردنی درێژخایەن.

لە حالەتی نەخۆشیی دڵدا، کاتێک جەستە هەست بە برینداربییەک ئەکات لە شادەمارەکانی دڵدا لە ئەنجامی بەرزەفشاری خوێندا، یان زیادبوونی کۆلیسترۆڵە خراپەکە، یان کۆمەڵبوونی تەنۆلکە لەدەوری زیپکەکان، هەوڵ ئەدات خۆی چاک بکاتەوە بە پەنابردنە بەر ڕووبەڕووبوونەوە بە هەوکردن. بەداخەوە پەنابردنە بەر هەوکردن ئەوەندە زیان بە لەش ئەگەیەنێت، ئەوەندە سوودی نییە.

زەنگەکە لێئەدات.

ژمارەیەک هۆکاری زۆر هەیە بۆ ئەوەی هەوکردن لەجیاتیی ئارامبەخش ببێت بە ئازاربەخش، ئەوانەی کە زۆر مەبەستە بەلای ئێمەوە لەم کتێبەدا ئەوانەیانن کە پەیوەندییان هەیە بە کێش و خۆراکەوە.

خواردنی پێش هەوکردن و کێشی زیادە و چەوریی لەش، هەندێک لە هۆکارە سەرەکییەکانی هەوکردنی درێژخایەنن. لەبەر ئەوەی جەستەت وا ئەزانێت

چەوریی زیاد و خواردنی ناتەندروست هەڕەشەن بۆ سەر تەندروستیت، بەڵێ ئەوە ڕاستە، جەستەت چەوریی لەش و هەندێک خواردنی تایبەت وا سەیر ئەکات مەترسین بۆ سەر تەندروستیت وەکوو ڤایرۆس و بەکتیریا و برینداری، لەبەر ئەوە توانا هەوکردنییەکەی بەکار دێنێت وەکوو ئاگرێکی هێواشی بەردەوام لە پێناوی پاراستنی جەستەت لەو هەڵبژاردنانەی خۆت.

خۆشبەختانە، بە باشکردنی خۆراکت و دابەزاندنی کێشت، تۆ ئەتوانیت گەرمبوونەکەی هەوکردنی لەشت سارد بکەیتەوە و دایبەزێنیت. ئەگەر وا بکەیت، ئەتوانیت مەترسیی تووشبوون بە زۆر لەو نەخۆشییانە دابەزێنێت کە سەرئەنجامی هەوکردنی درێژخایەنن -زۆر لەو نەخۆشییانەی کە زۆر جار ئەبنە هۆی مردنی منداڵی نەبەکام یان کەمئەندامبوونی.

بەرنامەی ڕەچەتەی دکتۆر، ئەرکی لەپێشینەی دانانی پلانێکی خۆراکخۆریی دژەهەوکردنە، چونکە ئاراستەت ئەکات دوور بکەویتەوە لە خۆراکی پێش هەوکردن و ژمارەیەکی زۆر خۆراکی نایابی دژەهەوکردنت بخاتە بەر دەست. بە پابەندبوون پێیانەوە، نەک هەر هۆکارەکانی هەوکردنی درێژخایەن کەم ئەکەیتەوە، بەڵکوو مەترسیی تووشبوونت بە نەخۆشییەکانی دڵ و شەکرە و نەخۆشییەکانی تریش کە پەیوەندییان هەیە بە هەوکردنەوە.

ئاسانکردنی هەوکردن

ڕەچەتەی دکتۆر سەنگ ئەخاتە سەر پێنج ڕێگا بۆ ساردکردنەوەی هەوکردن:

یەکەم: کێشت دابەزێنە.

زیادەی کێش وشیارکردنەوەیەکی سوورە بۆ جەستەت دەربارەی هەوکردن و دابەزینی کێش ئەتوانێت ساردی بکاتەوە. لێکۆڵینەوەکان سەلماندوویانە دابەزینی کێش هەتا چەند پاوەندێکی کەمیش بێت، گۆڕانکارییەکی سەرسوڕهێنەر دروست ئەکات لە ڕێژەی هەوکردندا.

لە لێکۆڵینەوەیەکدا ساڵی 2012 کە لەسەر ژنانی کێش قورس و قەڵەودا

کراوە، توێژەرەکان بۆیان دەرکەوتووە ئەوانەی تەنیا پێنج پاوەند لە کێشیان دابەزاندووە، دابەزینێکی بەرچاوی هەوکردنیان بەدی هێناوە. لەپاش یەک ساڵ ئەوانەی بە هۆی پەیڕەوکردنی بەرنامەی خۆراکخۆری و وەرزشەوە کێشیان دابەزاندووە، (41%. 7)ی "CRP. C-re-active Protein" و (24%. 3)ی "Interleukin-6"یان کەمی کردووە کە دووهەوکردن دروستکەری دیارن کە لە پشکنینەکانی خوێندا دەرئەکەون.

هەر ئەوەندە دەستت کرد بە دابەزاندنی کێش، لەو لاوە ئاستی هەوکردن دەست ئەکات بە دابەزین.

دووەم: چاوبڕینە خۆراکە پێش هەوکردنەکان کەم بکەرەوە.

هەندێک خۆراک ڕاستبوونەوەی هەوکردن دائەگیرسێنێت، لەبەر ئەوە باشترە وازیان لێ بێنیت یان خواردنیان سنووردار بکە، کە بە بڕی یەکجار کەم لە بەرنامەی ڕەچەتەی دکتۆردا داوا کراون، وەک:

+ ئەوانەی کاربۆهیدراتیان زیاد تیایە، بەتایبەتی "سپییەکان"، وەکوو: نانی سپی، نوقڵ و مناڵ خەڵەتێنە شیرینەکان، کولێرە و لەواشە و برنجی سپی.

+ خواردنەوە شیرینکراوەکان، وەکوو: ساردی، چای شیرینی بەستوو، شەرابی میوە و خواردنەوە وەرزشییەکان.

+ فاست فودەکان، ئەو ماددانەی ئەکرێن بە لەفەوە، خواردەمەنیی زۆر سوورکراوە.

+ ئەو خواردنانەی چەورییە ناتێرەکانیان تیایە، وەکوو: ڕۆنی ڕەق و ئەو زەیتانەی بە هایدرۆجین چارەسەر کراون، زۆربەی ڕۆنە ئاژەڵییەکان، کێک و هەویرەمەنییە دروستکراوە بازرگانییەکان.

پێوانی هەوکردنی درێژخایەن

دکتۆرەکەت ئەتوانێت داوای هەندێک پشکنینی خوێن بکات بۆ دیاریکردنی هەوکردن دروستکەرەکان وەک "CRP". "کۆمەڵەی دڵ"ی ئەمەریکی ئەم ئاماژانەی دیاری کردووە بۆ سەرئەنجامی ئەو پشکنینە:

+ کەمتر لە یەک (mg/dL)، کەم مەترسی
+ یەک بۆ سێ (mg/dL)، مەترسیی مامناوەند
+ سێ (mg/dL) بەرەوژوورتر، پڕ مەترسی

ئەو خەڵکانەی ئەنجامەکانیان "پڕ مەترسی"یە، نزیکەی دوو ئەوەندەی ئەوانەی "کەم مەترسی"ن، ئەگەری تووشبوونیان بە نەخۆشیی دڵ هەیە.

سێ: سەنگ بخەرە سەر ئەو خواردنانەی هەوکردن سارد ئەکەنەوە.

ژمارەیەکی زۆر خۆراکی سوپەرتەندروست یارمەتیی دابەزینی هەوکردن ئەدەن، لەبەر ئەوە من کردوومە بە بەشێکی سەرەکی لە بەرنامەی ڕەچەتەی دکتۆر. زۆر لەو ڕەچەتە خۆراکییانەی پێشنیارم کردوون، لەو خۆراکانەن هەوکردن کەم ئەکەنەوە -ئەوە یەکێکە لەو هۆکارانەی من ئەو خواردنانەم خۆش ئەوێت، وەک:

+ سەوزەوات، بەتایبەتی ئەوانەی ڕەنگیان سەوزی تاریک، سوور، پرتەقاڵی و زەردن. میوەکانیش وەک سەوزەواتەکان سەرچاوەیەکی فایتۆکیمیکەڵەکانن کە دژەئۆکسیدن و یارمەتییەکی لەشت ئەدەن، مەگەر زاناکان بتوانن بیانژمێرن.

+ میــوە، بەتایبەتــی بێرییــەکان، چونکــە تا ڕادەیەک شــەکریان کەمــە و دژەئۆکســیدیان زۆر بەرزە.

+ خواردنە ڕیشــاڵبەرزەکان، وەکوو دانەوێڵە ڕووتەکان (شۆفان و نان بــە کەپەکەوە) و پاقلەمەنییەکان

+ نەتەکان، وەک: گوێز، بادەم، عەلیبابا

+ تۆوەکان، وەک: کونجی و تۆوکەتان

+ چەورییە تەندروســتییەکانی بەرە درەختەکان، وەک: زەیتوون و ئەڤۆکادۆ

+ ماسییە چەورەکان، وەک: سەلمون و تونە و زەردەماسی

+ زەیتــە ڕووەکی و میوەییــەکان، وەک: زەیتی زەیتوون، زەیتی گوڵەبەڕۆژە و زەیتــی گوڵەزەرد (کانۆلا)

+ بەرەگیــا و بەهاراتــەکان، وەک: زەنجەبیــل، ســیر، بیبــەر، زەردەچــەوە، ڕێحانــە، نەعنــا، مەعدەنــووس

پرسیار: ئایا چوکلێت، هەوکردن کەم ئەکاتەوە؟

وەڵام: لێکۆڵینــەوەکان دەریانخســتووە کاکاو لــە چوکلێتــی ڕەشــدا ڕۆڵــی هەیە لــە خاوکردنــەوەی پرۆســەی هەوکردنــدا. فلاڤۆنۆڵەکان (پێکهاتەیەکــی کیمیاییــە) لە چوکلێتدا، یارمەتیی دابەزینی کۆلیســترۆڵە خراپەکــە ئــەدا و فشــاری خوێــن کــەم ئەکاتــەوە و بەرهەڵســتیی ئەنســۆلین چاک ئەکاتەوە. بۆ ئەوەی زۆرترین ســوودی تەندروســتی لــە چوکــۆلات وەربگریــت، بــەدوور لــە کالۆریــی زۆر و شــەکر و چەوری، واز لە چوکولاتەی شــیر بێنە و ڕێژەیەکی کەم شــوکولاتەی تــاڵ بکــرۆژە کە ڕێــژەی کاکاوەکــەی بە لایەنــی کەمــەوە 70% بێت.

چوار: یارمەتیت ئەدات چەوریی ورگ بسووتێنیت.

ئەگەر چەوریی ورگت زۆر بێت، لە ڕاستیدا کە هەو ئەکات دەست ئەکات بە سووتاندن. چەوریی ورگ گەردیلەیەک بەرهەم دێنێت پێی ئەڵێن سایتۆکاینی پێش هەوکردن، کە ئەو ماددەیەن هەوکردن دائەگیرسێنن. چەوریی ورگ ئەبێتە هۆی دروستکردنی هەوکردنێکی ئەوەندە زۆر کە پێی ئەڵێن "بازاڕی هەوکردن".

کاتێک دەست ئەکەیت بە چاککردنی بەرنامەی خواردنت؛ کێشت دائەبەزێنیت، جموجووڵی زیاتر ئەخەیتە بەرنامەی ژیانی ڕۆژانەتەوە، تۆ بە شێوەیەکی سروشتی چەوریی ورگت تەنک ئەکەیت و بەو جۆرەش لە هۆکاری هەوکردنی درێژخایەن دوور ئەکەویتەوە.

پێنج: پێداگری لەسەر سوودە تەندروستییەکانی نووستن.

زۆرم پێ خۆشە ئەم پێشنیارە ئەکەم، وەکوو ئەوە وایە بە خەڵک بڵێی نوقڵی زیاتر بخۆ. کێ هەیە حەزی لە نووستن نەبێت؟

لەبەر ئەمانەیە من ئەڵێم بنوون: نووستنی بەستەزمان، هەوکردنی درێژخایەن پەشیمان ئەکاتەوە. کاتێک ئەوەندە ناخەویت کە پێویستتە -جا لەبەر ئەوە بێت کە درەنگ بخەویت و زوو هەستی، یان کێشەیەکی خەوتنت هەبێت کە لەگەڵ بەرنامەی نووستنتدا نەگونجێت-، هەوکردن زیاد ئەکات و جەستەت بەرهەمهێنانی ماددە کیمیاییەکانی دروستبوونی هەوکردن خێراتر ئەکات.

لە لێکۆڵینەوەیەکدا، ساڵی 2012 توێژەرانی زانکۆی ئیمۆری بەراوردی هەوکردنیان کرد لەنێوان ئەوانەی شەوی شەش کاتژمێر کەمتر ئەخەون و ئەوانەی شەش کاتژمێر تا نۆ کاتژمێر ئەخەون، بۆیان دەرکەوت ئەوانەی زۆرتر زەقەی چاویان دێت، لە پەیژەی ئاستی هەوکردندا سێ پلە بەرزترن. بۆ نموونە: هۆکاری "CRP" دروستبوونی هەوکردنی ئەوانە بە ڕێژەی (25%) بەرزترە لەوانەی شەوانە شەش کاتژمێری تەواو ئەخەون.

تۆ هەوڵ بدە شەوانە نزیکەی حەوت بۆ هەشت کاتژمێر بخەویت. لێکۆڵینەوە

نیشــانی داوە ئەوانــەی زۆرتــر ژیــاون، ئــەو کەســانە بــوون لــەو ســنوورەدا نووســتوون، هەتــا واش نووســتبن، ئەگــەری زیادبوونی کێشــیان مەکتــر بووە.

+ توێژینەوەکان دەریانخستووە هەتا ژمارەیەکی کەم پاوەند کێش دابەزێنیت، گۆڕانێکی باوەڕپێنەکراوی ئاستی هەوکردن دائەبەزێت.

پشتییەکەت بخەرە ژێر سەرت.

ئێســتا تێگەیشــتیت هەوکردن چییە، ئەبێتە هۆی چی، چۆن ســاردی ئەکەیتەوە و ڕەچەتــەی دکتــۆر چەند ڕێــگای داناوە بــۆ بەگژاچوونەوەی. تۆزێک پێش ئێســتا بــۆم باس کردیت تێرخەوتن دژەهەوکردنێکی سروشــتییە، جگە لەوەش نووســتن پەیوەندیــی باشــی هەیــە بــە کێشــدابەزاندنەوە، ئــەوەی ســەیرە پەیوەندییەکــە دووســەرەیە: نــەک هــەر خەوتــن یارمەتیــی دابەزینی کێــش، بەڵکــوو دابەزینی کێشــیش یارمەتیــی باش خەوتن ئــەدات. دواتر زیاتر باســی ئەم بابەتــە ئەکەین.

پاداشتی ژمارە پێنجی کێشدابەزاندن: خەوی خۆشتر بەدڵی تۆ.

کاتێــک باســی خەوتن و کێــش ئەکەین، شمشــێرێکی دوو دەمە. گومانــی تیا نییە هەتــا کەمتــر بنوویت، ئەگەری زیادبوونی کێشــت زیاتر ئەبێت تــا ئەگاتە قەڵەوی. ئەوە دەمێکی شمشــێرەکەیە.

دەمێکی تری شمشــێرەکە ئەوەیە هەتا کێشــت زیاتر بــکات و قەڵەو بیت، ئەگەری ئەوە زیاتر ئەبێت کەمتــر خەوت لێبکەوێت.

کەواتــە وەکــوو بینیت خەوتــن و کێش وا بەســتراونەتەوە بەیەکــەوە، ئەڵێی تیلی بەرامبەرێنــە. کێــش تیــل ئــەکات، نووســتن تێــی ئەگرێتــەوە، تێرنەخەوتن کێش زیــاد ئــەکات، کێــش زیادبــوون تێرخەوتــن کــەم ئەکاتــەوە. تۆ چۆن خــۆت لەم بێنەوبەردەیــە ڕزگار ئەکەیت؟

بــۆ ئــەوەی بەڕاســتی تەندروســتیت بــاش بێــت، ئەبێت تۆ ســوڵح لەنێــوان ئەم دوو لایەنــەدا بکەیت. نووســتن و کێشــت ئەبێت هەردووکیان ڕێــک بکەیت. تەواو بخەوە و کێشــدابەزاندن ئاســانتر ئەبێت.

بــە پەیڕەوکردنــی بەرنامــەی ڕەچەتــەی دکتــۆر، تۆ ڕێــگا ڕاســتەکەت گرتووە. چەنــد هەنگاوێکی تر بچۆرە پێش، وەک من لە بەشــی داهاتوودا شــیی ئەکەمەوە. بــە هەڵبژاردنــی ژیرانەی بەرنامــەی خەوتن، هیــچ کاتێک نامێنێت باشــتر نەبێت.

هەناسەدانی ئاسان

کێشت زیاد بێت یان قەڵەو بیت، لە چەند ڕوویەکەوە کار ئەکاتە سەر نووستن.

کێــش زیــاد و قەڵــەوی وات لێ ئەکات بەئاســانی هەناســەت بۆ نەدرێــت، کاتێک خەڵــک کێشــیان زیاد ئــەکات، بەتایبەتی ئەگەر چــەوری لەدەوری مــل و ئەڵقەی کەمــەر کۆ ببێتەوە، هەناســەدان لە ڕێڕەوی خۆی لا ئــەدات. چەوری ڕێڕەوەکانی هــەوا دائەخــات، لەگەڵ پرۆســەی هەناســەدان هاوکاریی یەکتر ئەکەن و دەســت وەرئەداتــە ئەوەی ئۆکســجینی پێویســت نەگات بە هەموو لەشــت.

کێشــە لــە هەناســەدان لــە کاتــی شــەودا ئەبێتە هــۆی حاڵەتێــک کە پێــی ئەڵێن وەســتانی هەناســە لــە کاتی خــەودا، ئەویش ئەوەیە هەناســە بــۆ ماوەیەکی کەم نــۆرە ئــەکات، چونکە ڕێڕەوەکانــی هەوا دائەخرێــن. نۆرەکردنی هەناســە ڕێگرە لــەوەی مــرۆڤ خەوی قووڵی لێبکەوێت یان ئەوەی لەســەر هــەر بارێک بخەوێت کــە ڕووەکانــی لەشــی پێیان خۆشــە، بــۆ بەردەوامیــی تەندروســتییەکی باش و ئەبێتــە هــۆی خەوهاتن بــە ڕۆژ و گەنەخەو و وەنەوز کە پەیوەندیدارن بە کێشــە تەندروســتییەکان وەک نەخۆشــییەکانی بەرزەفشــاری خوێن و نەخۆشــیی دڵ و

دڵەکوتــێ و جەڵتــەی مێشــک و شــەکرە و میتابۆلیزمی ناتەندروســتی گلۆکۆز و ئاڵــۆزی مێشــک و ڕووداوی هاتوچۆ.

نۆرەکردنــی هەناســە بە شــەو ئەبێتە هۆی ئــەوەی بە ڕۆژ هەنــدێ کات بنوویت، چونکە شــەو تێرخەو نەبوویت، هەتــا ئەگەر کاتژمێرە پێویســتەکانیش لەناو جێدا بوو بیت.

بوونــی چەوریی زیادە ئەبێتە هۆی ئەوەش لەســەر ئاســتی هۆرمۆنیش خەو تێک بدات. خانە چەورییەکان بەتایبەتی ئەوانەی ورگ، ئەتوانن ئاســتێکی ناسروشــتیی بەرهەمهێنانــی هۆرمــۆن بڕەخســێنن کە خەوتنی سروشــتی تێک ئــەدات. کاتێک هۆرمۆنەکانــی نووســتنت هاوســەنگییان تێک ئەچێــت، ناتوانیت ماوەی پێویســت چــاوت داخراو بێت.



هەناسەوەستان لە کاتی خەودا چییە؟

هەناسەوەســتانی کاتــی خــەو؛ حاڵەتێکــی ناتەندروســتی بــاو و ناســراوە کــە نووســتووەکان هەناســەیان نــۆرە ئەکات لە کاتی خــەودا، واتە ئەوەســتێ و بەر ئەبێــت. هەناسەوەســتان ئەگــەری هەیە لــە مــاوەی کاتژمێرێکدا؛ ســی جار ڕوو بــدات و هەمــوو چەند چرکەیەک یــان خولەکێک دووبــارە ببێتەوە. وەســتانەکان پرخــە و لرخــە و هەنــدێ جار دەنگــی خنکانیــان لەگەڵدایە.

لە ئەمەریکا دەوری هەژدە ملیۆن کەس ئەم حاڵەتەیان لەگەڵدایە، بە لایەنی کەمەوە نیوەیان کێشیان زیدە یان قەڵەون. هەتا پەتای قەڵەوی بەردەوام بێت، توێژینەوەکان نیشانی ئەدەن ژمارەی تووشبووانی نەخۆشییەکانی پەیوەندیدار بە نورەکردنی هەناسەوە لە بەرزبوونەوەدایە. لە بیست ساڵی ڕابردوودا، خەڵکانی تووشبوو بەو حاڵەتە 55% زیادی کردووە، بەرزبوونەوەی کێشی لەش لە ئەمەریکا لەپشت زیادکردنی 80-90%ی ئەو بەرزبوونەوەوەیە.

یەکێک لە ڕێگاکانی چارەسەری وەستانی هەناسەی کاتی خەو، ئامێری فشاری ئەرێنیی فراوانکردنی ڕێڕەوەی هەوای لووتە (CPAP) کە هاوکاریی دووچاربووان ئەکات لە ڕێگای کردنەوەی ئەو ڕێڕەوەوە لە کاتی نووستندا ئۆکسجینی تەواویان پێ بگات.

دابەزینی کێش ئاسانکاری ئەکات بۆ ئەو کەسانەی وەستانی هەناسەیان هەیە لە کاتی خەودا. دابەزاندنێکی زۆر کەم هەتا بە ڕێژەی (10%)، هاوکارییەکی باش ئەکات بۆ ئاسانترکردنی حاڵەتەکە.

هەناسەوەستان لە کاتی خەودا عادەتەن بەدەستنیشانەکراوی ئەمێنێتەوە، چونکە خەڵکەکە نازانن لە کاتی خەودا خەبەریان بووەتەوە، هەتا بەخۆشیان نازانن کە هەندێک لەو حاڵەتەیان هەیە کە ئەمانە هەندێک لە نیشانەکانن، وەک:

+ پرخەی بەرزی چەندبارە، بەتایبەتی کاتێک ئەکەونە سەرپشت و لەلایەن ئەو کەسانەوە تێبینی ئەکرێت کە لە دەوروبەریان خەوتوون.
+ هەناسەبڕکێ و لرخەی خنکان
+ خەواڵوویی بە ڕۆژ
+ سەرئێشەی بەیانیان، قوڕگ چوورزانەوە و دەم وشکبوون
+ کێشە لە بیرکەوتنەوە و تێگەیشتن
+ گۆڕانکاری لە کەسێتی و تێکچوونی باری مامەڵەکردن لەگەڵ بەرامبەر

+ خەبەربوونـەوەی چەندبـارە لـە کاتـی خـەوی شـەودا بـۆ میزکـردن یـان بەبـێ هیـچ هۆکارێک

نووستن، باشترین سووتەمەنیی کێشدابەزین.

کاتێـک تێـر ئەنوویـت، کێش دابەزاندن ئاسـانتر ئەبێـت. ئەمانە چەنـد هۆکارێکن بۆچی:

+ گورجوگۆڵتر ئەبیت لە جووڵەدا.

کاتێـک پشـووی تەواو ئەدەیت، ئاسـانترە چـالاک بیت. کەسـێک ئەتوانێت بچێتە دەرەوە پیاسـەیەک بـکات، مەلـە بکات، وەرزشـێک، کـە نەتوانێـت بەحاڵ چاوی بکاتەوە؟

+ کردەی هەرسکردنت فوڵ شەحن ئەبێت.

لـە چەنـد لێکۆڵینەوەیەکـدا کـە توێـژەرەکان بەئەنقەسـت نەیانهێشـتووە بەشـداربووەکان تێـر بنـوون، بۆیـان دەرکەوتـووە تەنیـا دوای چەنـد ڕۆژێـک میتابۆلیزمیـان تێـک چـووە. تێرخەوتـن هاوکارە تووشـی ئـەو کێشـەیە نەبیت.

+ هۆرمۆنەکانی ئارەزووی خواردنت باشتر کار ئەکەن.

تـا کەمتر بنوویت و زیاتر مانـدوو بیت، ئارەزووی خواردن و وەرگرتنی کالۆریت زیـاد ئەکات، چونکـە کەمخەوی کار ئەکاتە سـەر ئاسـتی هۆرمۆنەکانی لیپتین و گریلیـن کە بەرپرسـن لـە برسـێتی و تێرخـواردن (گریلین ئـارەزووی خواردن زیـاد ئەکات و لیپتین جەسـتەت ئاگادار ئەکاتەوە تێر بوویت: بەسـە، ئیتر مەخۆ). کاتێـک هۆرمۆنەکانـی لیپتیـن و گریلینت بە بەرنامـە کار ناکەن، تـۆ بەرەو ئەوە ئەبـەن زۆر بخۆیت، لەبەر ئەوەی هۆرمۆنە ناهاوسـەنگەکانت ئاماژەی سـاختەت بـۆ ئەنێـرن دەربارەی برسـێتی و تێربوون. خەوتن یارمەتییـان ئەدات هەموویان بەهاوسەنگی کار بکەن.

+ کاتت کەمە زیاد بخۆیت.

کاتێـک خەڵک زۆرتر لەناو جێدا ئەمێننـەوە و زیاتر ئەخەون، بەپێی لێکۆڵینەوەکان کاتـی کەمتـر ئـەدەن بە خـواردن. تا کاتـی بەخەبەریـت زیاتر بەدەسـتەوە بێت، کاتـت زیاترە بە ئـارەزووی خۆت بخۆیت.

+ کەمتر ئەگەری ئەوە هەیە ئاماژەی هەڵە وەربگریت.

خەڵکـی مانـدوو حـەز ئەکـەن زۆرتـر بخـۆن، چونکـە ئامـاژەی هەڵەیـان هەیە دەربـارەی برسـێتی و تێربـوون. لەجیاتیی ئەوەی کاتێک هەسـت بـە ماندوێتی ئەکەن سـەرخەوێک بشـکێنن، هەڵپەی خواردن ئەکەن، چونکە بەهەڵە وا هەسـت ئەکـەن هـۆکاری ماندووبوونەکەیان برسـێتییە نـەک کەمخەوی.

+ ئاسانترە بژاردەکانت تەندروستتر بن.

خەڵکانی ئیسـراحەت ئەتوانن بڕیاری تەندروسـت بدەن چ خواردنێک هەڵئەبژێرن بیخـۆن. تـۆ بڵێ گۆشـتی سـوورەوەکراو و زەڵاتە لەبەر دەسـتدا بـن، تۆ ئەگەر مانـدوو بیـت پەلامـاری گۆشـتە سـوورەوەکراوەکە ئەدەیت، بـەڵام ئەگەر باش خەوتبیـت زەڵاتەکە ئەخۆیت.

باشتر بخەوە.

پێم خۆشـە پێت بڵێـم کە کەمخەوی و کێشـزیادبوون بەسـتراونەتەوە بەیەکەوە، هەروەها تێرخەوتن و کێشـدابەزینیش. کاتێک دەسـت ئەکەیـت بەوەی بە بەرنامە بخۆیـت و گورجوگـۆڵ بیـت و کێشـت دابەزێنیت، خەویشـت دەسـت ئـەکات بە باشـبوون. کە باشـیش بـوو، ئەبینیت ئاسـانترە بەدروسـتی بخۆیـت و چالاکتر ئەبیـت و کێشـت دائەبەزێـت. تیلـی بەرامبەرێنەکەیـە باسـمان کـرد، بـەڵام ئەم جارەیـان بەپێچەوانەوە.

هەنـدێ ڕێـکاری تـر بـۆ تێرخەوتـن ئەوەیـە خەوتن حسـابی بۆ کرابێـت -واتە سیسـەمەکەت، ژووری نووسـتنەکەت، پـاک و خاوێنییەکـەی، ڕووناکـی و هەواگۆڕکێـی، بەرنامـەی کاتەکانـت بۆ بـاش خەوتن ئامـادە کرابێـت. هەروەها دڵنیـا بە لەوەی شـەو کاتێکی تـەواوت تەرخان کردووە بۆ لـەش خاوبوونەوە و

خەولێکەوتن، بۆ ئەوەی حەوت تا نۆ کاتژمێری تەواو بخەویت. بەوە تێرخەو نابیت کە بۆ هەشت کاتژمێر خەو، تەنیا شەش کاتژمێر لەناو جێگادا بیت!

پرسیار: من بەڕاستی چەند کاتژمێرم پێویستە بنووم؟

وەڵام: پێویستیی مرۆڤەکان بۆ نووستن جیاوازە، بەڵام بەگشتی زۆربەمان پێویستمان بە حەوت تا نۆ کاتژمێر نووستن هەیە.

ڕێنمایی بۆ باشتر خەوتن:

+ هەموو شەوێک لە هەمان کاتدا بچۆ ناو جێگا.
+ هەموو بەیانییەک لە هەمان کاتدا لەخەو هەستە.
+ دڵنیا بە ژووری نووستنەکەت تاریک و ئارام و تەندروستە.
+ شتێک بکە گوێت کە گوێت لە هیچ نەبێت، چاوت داپۆشە، ڕووناکیی دەرەوە لە پەنجەرەکانتەوە نەیەتە ژوورەوە، دیوار و سەقفت دەنگبڕ بن، یان هەر کەرەستەیەکی تر ئاسانکاری بۆ نووستنی ئارام بکات.
+ هیتەر و سپلێت بەکار بێنە بۆ ساردی و گەرمیی ژوورەکەت و دڵنیا بە لەسەر پلەی پێویستن بۆ نووستن.
+ با پێخەف و جێگاکەت هاوکاری نووستنەکەت بن.
+ ژووری نووستنەکەت با تەنیا جێگای نووستن و سێکسکردن

بێت و هیچی تری تیا ئەنجام مەدە (ئەو ژوورە هەر بۆ ئەوە کراوە، وا نییە!).

+ با ژووری نووستنەکەت هیچ کەرەستەیەکی ئەلیکترۆنیی تیا نەبێت. لەوێ سەیری تەلەڤزیۆن مەکە، گوێ لە موزیک مەگرە، بە تەلەفۆن قسە مەکە، کتێب مەخوێنەرەوە، ئیش بە کۆمپیوتەر مەکە، کاری ڕۆژانەی تیا مەکە، هیچ کار و چالاکییەکی تری تیا ئەنجام مەدە.

+ پێش نووستن، ژەمی قورس مەخۆ.

+ چەند کاتژمێرێک پێش نووستن، هیچ وەرزش و چالاکییەکی بەهێزکردن مەکە.

+ ئاگات لە خواردنی کافائین بێت لە کاتی ڕۆژدا. هەندێ کەس زۆر هەستیارن، تەنیا بە خواردنەوەی کوپێک قاوە کاتی نانخواردنی نیوەڕۆ، شەو خەویان تێک ئەچێت.

+ ئەوەت لەیاد بێت تا تەمەن گەورەتر بێت، کاریگەریی کافائین زیاترە.

+ ئەگەر کێشەی نووستنت هەیە و هاوژوورەکەت وتی ئەپرخێنیت، پشت گوێی مەخە، هەموو شتێک بە دکتۆرەکەت بڵێ بۆ ئەوەی چارەسەرێکت بۆ دابنێت لەکۆڵت بێتەوە و ئەو بەستەزمانەی ژوورەکەشت ئیسراحەت بنووێت.

توێژینەوەی تێرخەوتووەکان، نەخەوتووەکان

توێژینەوەیەکی فراوانی درێژخایەن کە لەلایەن کۆلێژی هارڤارد بۆ تەندروستیی گشتی لەسەر ٦٠٠٠٠ کەس ئەنجام دراوە بۆ ماوەی (16) ساڵ دەربارەی کێش و عادەتی خەوتن و لایەنەکانی تری ژیانی ڕۆژانەیان، توێژەرەکان بۆیان دەرکەوتووە ئەو ژنانەی شەوانە کەمتر لە پێنج کاتژمێر نووستوون، ڕێژەی (%15) ئەگەری قەڵەوبوونیان زیاتر بووە لەو ژنانەی کە شەوانە حەوت کاتژمێر نووستوون.

ئیسراحەتی تەواو

نووستن وزەت ئەداتێ -کاتی تەواو بخەویت، ئامادەت ئەکات ڕۆژی دواتر چالاک بیت، کێشدابەزاندنیش هەر وزەت ئەداتێ. کاتێک دەست ئەکەیت بە بەرنامەدانان بۆ خۆراکخۆری و کۆنترۆڵکردنی خواردن و تەندروستیت، ئاسایی دڵخۆشتر و دەمبەخەندەتر ئەبیت. کاتێک دەست ئەکەیت بە دابەزاندنی چەند پاوەندێک لە کێشت، هەست ئەکەیت لە ڕووی دەروونی و کۆمەڵایەتی و جەستەییەوە زیاتر شیاوی تێکەڵیت. لەتەکمدا بمێنەرەوە، پاداشتێکی تری کێشدابەزاندنت بۆ باس ئەکەم:

وزەی ئۆکتان بەرز کە یارمەتیت ئەدات مەزاجت بگۆڕێت.

پاداشتی ژمارە شەشی کێشدابەزاندن:
وزەیەکی زیاتر و مەزاجێکی کامەرانتر.

هەموومـــان ئەزانیـــن کە مەزاجت تـــەواو نەبوو یانی چی، هەموو شـــتێک بەلاتەوە خۆڵەمێشـــی و بێزارکـــەر ئەنوێنێـــت، لەوانەیـــە دڵتەنـــگ و خـــاو و خلیچـــک بیـــت، ئـــارەزووی ئـــەو چالاکییانەت نییە کـــە بەلاتەوە ڕابواردن بـــوو، زوو توورە ئەبیت بەرامبـــەر ئـــەو کەســـانەی بەرکەوتنـــت هەیـــە لەگەڵیـــان، ڕووخـــاو و بێئومێدیـــت کـــە هیـــچ کام لـــە کێشـــەکانت بـــەم دواییە چارەســـەر نابـــن. کاتێک ئەم هەســـتانە بـــۆ ماوەیەکـــی درێژ بـــەردەوام ئەبـــن، دکتـــۆرەکان بـــە "خەمۆکی" نـــاوی ئەبەن، بـــەڵام بـــەلای زۆرمانـــەوە بێمەزاجـــی حاڵەتێکـــە لەپڕ دێـــت و بەزوویـــی ئەڕوات. ئەســـتەمە و ناواقیعیشـــە پێشـــبینی بکەیت هەمیشـــە مەزاجت عەیبی نەبێت، بەڵام ئەتوانیـــت هەنـــگاو هەڵبگریـــت مەزاجـــت بگەیەنیتـــە پلەیەکی خوازراو. لە ڕاســـتیدا یـــەک لـــە بەنرخترینـــ پاداشـــتەکانی پەیڕەوکردنی بەرنامـــەی ڕەچەتـــەی دکتۆر، چاکســـازیکردنە لـــە ســـەرجەم تێڕوانینـــەکات بۆ ژیان.

بێمەزاجـــی هـــۆکاری زۆرە، هـــەر لـــە بۆماوەییەوە تـــا پەروەردەکـــردن، بەڵام ئەو هەڵبژاردنانـــەی لـــە بـــواری خـــۆراک و چالاکیـــدا ڕۆژانـــە بڕیاریـــان لـــێ ئەدەیت، ئەوانیـــش کارگەرییـــان هەیە لەســـەر مـــەزاج، چونکـــە لەپاڵ هەمـــوو هەنگاوەکانی تـــری تەندروســـتیدا، هەمـــوو بڕیارەکانـــی تری ڕۆژانەشـــت ڕۆڵی خۆیـــان هەیە.

بـــە هەڵبژاردنـــی ئـــەو خۆراکانەی مـــەزاج بەهێز ئەکـــەن، شـــێوازی خۆراکخۆریی دروســـت و کێشـــدابەزاندن و پەرەپێدانی چالاکیی ڕۆژانەت؛ ئەتوانیت تەندروستیی ســـۆزداریت باشـــتر بکەیـــت، مەزاجـــت بەهێزتـــر بکەیـــت و ڕۆحـــت پـــڕ بکەیت لە ئینێرجی.



کێشدابەزاندن: ئەسانسێری سروشتیی مەزاج

کاتێک دەست ئەکەیت بە جێبەجێکردنی بەرنامەی ڕەچەتەی دکتۆر و کێشت دائەبەزێنیت، بۆت دەرئەکەوێت دابەزینی ئەو چەند پاوەندە یەکێکە لە باشترین ئامرازەکانی بەهێزکردنی مەزاج. لێکۆڵینەوە ئەمەشی گرتووەتەوە: لەو توێژینەوانەی لەسەر ئەو کەسانە کراوە کە خەمۆک بوون، بۆیان دەرکەوتووە ئەوانەی کێشیان دابەزاندووە پلەکەیان کەمتر بووە لەوانەی وەک خۆیان ماونەتەوە. بەشێک لەو هەستە خۆشە ئەگەڕێتەوە بۆ ئەو گۆڕانکارییە ئاشکرایە کە کێشدابەزین هێناویەتیە کایە -بێگومان هەست بە خۆشی ئەکەیت کە جلەکانت فراوان بوون و ئینێرجیی زیاترت هەیە و ئەزانیت هەنگاوی زیاتر ئەنێیت لە گەشتەکەتدا بەرەو تەندروستییەکی باشتر، بەڵام دیارە شتی لەوە زیاتریش هەیە. کاتێک کێشت دائەبەزێنیت، بەرهەمهێنانی هەندێ هۆرمۆنی کاریگەر لەسەر مەزاج ئەگۆڕێت.

بۆ نموونـه: دابەزینی کێش ئەبێتە هۆی دابەزینی ئاستی هۆرمۆنی "ستریس" لە خوێنـدا، کە پێـی ئەڵێن "کۆرتیزۆل". دابەزینی کێش دیسـان ئەبێتـە هۆی ئەوەی توانای لەشـت باشـتر بێـت لـە بەکارهێنانی هۆرمۆنی ئەنسـۆلین، کـە یارمەتیی ئـەوە ئەدات شـەکری خوێن و مەزاجیشـت جێگیر بن.

کاتێـک دەسـت ئەکەیـت بە دابەزاندنی کێشـت، سـەرنج بـدەرە ئەوەی هەسـتت چۆنـە، پیرۆزبایـی لـە خۆت بکـە و ئەو هەسـتە خۆشـانە بەردەوامیـی پێ بدە. هەتـا ئەگەر کێشیشـت بـەو خێراییە دانەبەزی کـە خۆت ئەیخوازیـت، هەوڵ بدە بەقـەد ئـەوەی بەدەسـت هاتووە؛ هەسـت بە سـەرکەوتن بکەیت. هەتـا حەز بکە چەنـد خولەکێـک چـاو بنوقێنە و ئـەو گۆڕانکارییە مەزنانە بێنە بـەر زەینی خۆت کـە بە کێشـدابەزین دێتە دی و خاڵ بۆ خۆت دابنێ لەسـەر هـەر هەڵبژاردەیەکی تەندروسـتی کە بڕیاری لـێ ئەدەیت.

هەڵگرتنـی ئەو هەنگاوانـە -دانپیانانە بەو هەوڵانەی داوتـە و ڕێگای کردووەتەوە دوای ماوەیـەک هەسـت بـە سـوودەکانی بکەیت-، ئەمـەش نەک هـەر مەزاجت بـەرز ئەکاتەوە، بەڵکوو لەسـەر ئـەو ڕێگایە بەردەوامـت ئەکات.

لەگەڵ قاپەکەتدا دەست پێ بکە.

کاریگەریـی خـواردن لەسـەر مەزاجت لـە چەند ڕۆژێکـدا دەرئەکەوێت. هەندێ خۆراکـی تایبـەت کۆمەڵێـک ڕەگـەزی خۆراکییان تیایە کە بەڕاسـتی بەشـداری ئەکـەن لـە چاکسـازیی مەزاجـدا، بۆیـە پێویسـتە ئـەو خواردنانە لـە بەرنامەی خۆراکخۆریتـدا بـن بەو جـۆرەی ڕەچەتەی دکتۆر دەستنیشـانی ئـەکات. هەندێ خۆراکـی تـر هەیە مەزاجت تێک ئەدات، بۆیە پێویسـتە لێیـان دوور بکەویتەوە. با بـەو خواردنانە دەسـت پـێ بکەین کە پشـتگیریی مەزاجـت ئەکەن:

ئەو خواردنانەی کە "تریپتۆفان"یان تیایە.

تریپتۆفـان؛ "ئەمینـۆ ئەسـید"ێکی بنەڕەتییـە، مانای ئەوەیە لاشـەت پێویسـتیەتی، بـەڵام ناتوانێـت بەرهەمـی بێنێـت وەک ئەتوانێـت هەندێـک ئەمینۆئەسـیدی تـر دروسـت بـکات، لەبـەر ئـەوە ئەبێـت لـە خواردنـەوە وەریبگرێـت. یەکێـک لەو ڕێگایانـە لاشـەت تریپتۆفانی پـێ بەکار دێنێت، دروسـتکردنی "سـیرۆتۆنین"ە کە کیمیاگەرییەکـی مێشـکە بـۆ ڕێکخسـتنی خـەو جێگیرکردنی مەزاج. سـیرۆتۆنین کیمیاگەرێکـی مێشـکە، پۆلێکە لـە دەرمانەکانـی دژەخەمۆکی کە "فلوکسـیتین" و "پارۆکسـیتین"ی تیلییە. دابەزینی ئاسـتی سیرۆتۆنین بەسـتراوەتەوە بە خەمۆکی و نیگەرانییـەوە.

گۆشـتی قەل ئەگەری هەیە باشـترین خۆراکی باو و ناسـراو بێـت کە ڕێژەیەکی بـەرز تریپتۆفانینی تیایە، خواردنی تریش وەکوو: پەنیر، مریشـک، هێلکە، ماسـی، شـیر، نەتـەکان، عەلیبابا، کەرەی عەلیبابا، ناوکەکوولەکە، کونجی، سـۆیا.

نەتەکان

هـۆکار زۆرە ئـەو ڕەگـەزە خۆراکییانـەت حـەز لـێ بێت کە لـە نەتەکانـدا هەیە -منیـش بۆیە خواردنی نەتم کـردووە بە یەکێک لە ڕەچەتـە خۆراکییە گرنگەکانی خـۆم. لـە بابەتـی مەزاجدا، مەگنیسـیۆم کـە لە نەتـدا هەیە، بایەخی خـۆی هەیە. ئەگـەر مەگنیسـیۆم کەم بێت، کاریگەریی هەیە لەسـەر نووسـتن. تـۆش ئەزانیت ئەگـەر تێـر نەخەویت و ئیسـراحەت نەبیـت، ناڕەحەتە مەزاجت تـەواو بێت.

بـادەم، کاشـۆ، عەلیبابا و کـەرەی عەلیبابا؛ بڕێکی باش مەگنیسـیۆم دابین ئەکەن. هەندێک خۆراکی تریش ئاسـتی مەگنیسـیۆم تیایاندا بـەرزە، وەک: کەپەکی گەنم، سـپێناخ، ماشـەڕەش، پەڵووڵەی مێوژ بـە کەپەک ، ئاردی ڕۆحی گەنم ، شـۆفان، پاقلەمەنـی. نەتـی بەرازیلییـش ڕێژەیەکـی بەرز سـلینیۆمی تیایە کـە ڕەگەزێکی خۆراکییە، کار ئەکاتە سـەر باشـکردنی مەزاج.

شۆکۆلاتەی ڕەش (تاڵ)

ئەو کاکاوەی لە شـۆکۆلاتەدایە، دیسـان یارمەتیی بەهێزکردنی سیرۆتۆنین ئەدات کـە لـە خوێندایە و مەزاج باش ئـەکات. ئاوێتەیەکیش لە شـۆکۆلاتەدایە پێی ئەڵێن پۆلـی فینـۆڵ، یارمەتیـی هێمنـی و قەناعەت ئەدات. بیرت نەچێت، باسـی ڕەشـی ئەکەین. شـۆکۆلاتە هەتا ڕەشـتر بێت، ڕێژەی کاکاوی زیاترە و شـەکری کەمترە. بـۆ ئـەو شـۆکۆلاتەیە بگەڕێ ڕێـژەی سـەدیی کاکاوی بـەرزە (باشـترین ڕێژە، (%70)ە)، چونکە کاکاو کرۆکی سـوودی شـۆکۆلاتەیە. ئاگاشـت لـەوە بێت زۆر نەخۆیـت، تەنیـا پارچەیـەک بەسـە (نزیکـەی نیوئۆنس) لە هـەر جارێکـدا، لەوە زیاتـر کالۆریی بـەرزی تیایە.

ئـەم ئامۆژگارییـەی من یاسـا نییـە، چونکـە ئەتوانیـت پارچەیەک شـۆکۆلاتەی ڕەش بخۆیـت و تـەواو، بەڵام بۆ کەسـانی تر –تۆ خۆت ئەناسـیت- بۆ برسـێتی ئەیخـوات، بێ ئەوەی ئـاگای لە خۆی بێت پاکەتەکە تەواو ئـەکات. ئەگەر ئەزانیت خواردنـی شـۆکۆلاتە لێـت ئەبێـت بە خـوو، وازی لێ بێنـە -خواردنـی تر زۆرە ڕەگـەزی بەهێزکردنـی مەزاجـی تیایـە، بـێ ئـەوەی سـەدان کالۆریـی زیادەی ناپێوسـت وەربگریت.

دانەوێڵەی ڕووت

ئەگـەر بـە درێژیی ڕۆژ ئاسـتی شـەکرت جێگیـر بێـت، یارمەتیـی جێگیربوونی مەزاجت ئەدات، چونکە کە شـەکرت دابەزی، مەزاجیشـت تێـک ئەچێت. یەکێک لە ڕێـگاکان بۆ ئەوەی شـەکرت لـە خاڵێکدا ڕابگریـت، ئەوەیە نەیەڵیت برسـی بیت. ئەمـەش بـەوە ئەکرێـت هەمـوو سـێ تا چـوار کاتژمێرێـک ژەمێک یان سـناکێ بخۆیـت، بـەڵام دڵنیا بیت ئـەو ژەمانە یان سـناکانە؛ کۆمەڵەیەکی تـەواو پرۆتین، چەوریـی تەندروسـت، دانەوێڵـەی ڕووتیـان تیایـە، چونکـە ئەگـەر یەکێـک لەو پێکهاتانـە کـەم بێت یـان زیاد بێت، بـەو پێیە بـەرز و نزمی بە شـەکری خوێنت ئەکەن.

دانەویڵەی ڕووت لە ڕێگایەکی تریشـــەوە یارمەتیـــی مەزاجت ئەدات. کاربۆهیدراتە موعەقـــەدەکان هاوکاریـــی مێشـــکت ئـــەکات لـــە دروســـتکردنی ســـیرۆتۆنیندا، جگـــە لـــەوەش ســـەرچاوەیەکی باشـــن بۆ فۆلیـــک و ڤیتامیـــن بـــی. لێکۆڵینەوەکان ســـەلماندوویانە کـــە خەڵکی خەمنـــاک لەوانەیە ئاســـتی فۆلیکی خوێنیـــان نزم بێت بـــە بەراورد بەوانـــەی خەمۆکییان نییە، لەبەر ئەوە جێی خۆیەتی چاوێکت لەســـەر وەرگرتنـــی فولەیت بێت.

ئەو خوارنانەی ئۆمیگا سێیان تیایە.

کاتێـــک ئـــەو خواردنانـــە ئەخۆم کە ئۆمیگا ســـێیان تیایە، هەســـت ئەکـــەم مەزاجم باشـــتر ئەبێت تەنیا بەوەی بیر ئەکەمەوە ئەمانە چەند پێویســـتن بۆ تەندروســـتیم. وەک پێشـــتر شـــیمان کردەوە، ئۆمیگا ســـێ ســـوودێکی تەندروســـتیی زۆر دێنێتە ســـەر مێـــزی نانخواردنەکەمـــان: هەوکـــردن کەم ئەکەنـــەوە و بە چەنـــد ڕێگایەک یارمەتیی مێشـــک و دڵ و جومگەکانت ئەدەن، ئەتوانن مەزاجیشـــت باشـــتر بکەن. لە ڕاســـتیدا لێکۆڵینـــەوەکان دەریانخســـتووە نیشـــانەکانی دڵتەنگی کـــەم ئەکاتەوە لەو کەســـانەی نەخۆشـــیی دڵتەنگییان هەیە.
تۆپی ســـەرچاوەی ئۆمیگا سێ بریتین لە: تووکەتان، گوێز، سەردین، ماسییەپانکە، سەلمون، لۆبیا و ڕۆبیان.

ئەو خواردنانەی ڤیتامین "دی"یان تیایە.

ئاســـتی ڤیتامیـــن دی هەنـــدێ جـــار لـــەو کەســـانەی خەمۆکـــن، نزمـــە. هەنـــدێ لێکۆڵینـــەوەی بچـــووک پەیوەندییان لەنێوان مەزاج و ڤیتامیـــن "دی"دا دۆزیوەتەوە. تـــا توێـــژەرەکان وردەکاریـــی ئەدۆزنەوە، تۆ بـــەردەوام بە لە وەرگرتنـــی ڤیتامین

دی، چونکــە زۆر پێویســتە بــۆ تەندروســتیی ئێســک، کەمکردنــەوەی هەوکردن، هاوکاریی سیســتمی بەرگریی لەش، ئەگەریش هەیە بەرگری بکات لە تووشــبوون بە هەندێ شــێرپەنجە.
تۆپــی ســەرچاوەی ڤیتامیــن دی: ســەلمون، تونــە، شــیری ڤیتامیــن دی تێکراو، شــەربەتی پرتەقاڵ.
خواردنە دەوڵەمەندەکان بە ئاسن.
پشــکی تــەواو ئاســن وەرنەگریــت، ئەبێتە هــۆی شــەکەتی، بێمەزاجــی و کەمیی تەرکیزکــردن، یان بەگشــتی هەســت بــە داهێــزران و بێتاقەتــی و بێهێزی.
تۆپی ســەرچاوەی ئاســن: گۆشــتی سوور، گۆشــتی ناو گوێچکەماســی، سپێناخ، پاقلەمەنــی، میــوەی وشــککراوە، زەردێنەی هێلکە.

ئەتەوێت کامەران بیت؟ با هاوڕێی باشت هەبێت.

ئێمــە ئەزانیــن هاوکاریــی کۆمەڵایەتــی -بوونــی هــاوڕێ و خێزانــی بــاش کــە یەکتریمــان خــۆش بوێــت، پاڵپشــتیی یەکتری بکەیــن، گوێ بۆ یەکتــری بگرین و چێــژ لــەوە وەربگریــن بەیەکــەوە بیــن- مایــەی ئارامیــی دەروونیمانە.
بەڵام توێژینەوەکان دەریانخســتووە بەســەربردنی کات لەگەڵ کەسانی کامەراندا، ئێمە کامەرانتر ئەکات و لەگەڵ کەســانی دەروون شــڵەژاو و نابەرپرس؛ پەستمان ئەکات. بە هەمان شــێوە ئەگەر هاوڕێیەتیی کەســانی تەندروســتخۆر و چالاک و بزێــو و لــە هەمان کاتدا بایەخ بە کێشــی خۆیان بدەن، وا لــە ئێمەش ئەکات پێیان ئاســوودە بین و چاویــان لێ بکەین.
کاتێــک گۆڕانــکاری بۆ پارێزگاریــی ژیانی بەردەوام ئەکەیت، ســووریت لەســەر ئەوەی چالاک و گورجوگۆڵ بیت، لەگەڵ ئەو کەســانەدا ئاشنا بیت کە وەک تۆ بیر ئەکەنەوە و کەمکردنەوەی پەیوەندی بەو کەســانەوە گاڵتەیان بە بیرکردنەوەکانت دێ. بێگومان پشــتگیری بۆ تەندروســتیت و هەنــگاوە ئەرێنییەکانت پەیدا ئەبێت و

لـه یەکەوە فێر ئەبن و لە کەسـە ڕێگر و کۆسـپەکان دوور ئەکەویتەوە.

ئێستا باشترین کاتە بۆ ئەوەی نەخشەیەکی تازە بۆ هاوڕێیەتی دابڕێژیت.

ئەوانـەی هەمـان ئامانجـە تەندروسـتییەکانی تۆیـان هەیـە، بیانخـەرە بازنـەی هاوڕێتیـەوە و بیانکـە بـە بەشـێک لـە پێویسـتییەکانی ژیانـی ڕۆژانـەت. بـە دروسـتکردنی بازنەیەکـی هاوبیر و پشـتگیر لـە هاوڕێ و دراوسـێ و ئەندامانی خێـزان، ئەبینیـت هێزێکـی زۆر لە پشـتتە کاتێک تووشـی کێشـە و ئالنگارییەکی تەندروسـتی ئەبیتـەوە و هانـت ئـەدەن لـە سـەرکەوتنەکانت بـەردەوام بیت.

بەهێزکەرەکانی مەزاج

وەک چۆن خۆراک هەیە مەزاج پتەو ئەکەن، خۆراکیش هەیە تێکی ئەدەن.

با لەو خۆراکانەوە دەسـت پێ بکەین کە بـە کاربۆهیدراتە پاڵێوراوەکان، چەورییە کوالیتیی نزمەکان، شـەکر، تام و بۆنی کارخانەیی، ڕۆن و زەیتی هایدرۆجینکراو، چەنـدان جـۆری مـاددەی کیمیایی دروسـت ئەکرێـن، ئەوانە ئـەو خۆراکانە نین کـە جەسـتەمان وا دیزایـن کراوە وەکوو سـووتەمەنی بەکاریـان بێنین و وەکوو ئـەوە وایـە تەنکیـی بەنزینەکـەت پڕ بکەیـت لە نـەوت. کاربۆهیدراتی بەسـیت و شـەکر وا لـە شـەکرت ئەکـەن هەڵبەزودابەز بـکات وەکوو ئیسـپرینگ. چەوریی کوالیتیی نزمی هەرزان گوشـار ئەخاتە سـەر سیسـتمی هەرسـکردنت بەم شـتە دروسـتکراوە پـڕ لـە ژەهری چەوری تێکراوەوە سـەرقاڵ بێت، کـێ ئەزانێت چی بەسـەر جەسـتەمان دێت کاتێـک ئەم هەموو خواردنە سـاختەیەی تـێ ئەئاخنین!

ئـەم خواردنـە پاتاڵانـە ئەتوانن بە شـێوەیەکی کاتی مەزاجمان تێـک بدەن. ئەگەر وا ئەزانیـت چارەسـەرن، مێشـکمان نارازییە و بەرپەرچمان ئەداتـەوە ئەڵێ "چی! کەپکەیـک!"، یان "چیپسـی پەتاتـە!"، کە بەردەوام ئەبین سەرسـام ئەبیـن بە تام و چێـژی ئـەم خوارنە "تایبەتانـە"، بەڵام کاتێک سـەرنج ئەدەینە ئـەو کاریگەرییەی وامـان لـێ ئـەکات بزانین هەسـت بە چـی ئەکەیـن، ئـەو سەرسـامییەمان زۆر ناخایەنێت.

سەرنج بدە، بزانە ئەم خواردنانە چ هەستێک دروست ئەکەن! ئەبێت سەرسام بیت کاتێک ئەبینیت چۆن مەزاجمان تێک ئەدەن. جارێکیان هاوڕێیەکم خووی بەوە گرتبوو هەر ئەچووە مارکێتەکە تا پێویستییەکانی ماڵەوەی ئەکردە عەرەبانەکە؛ پاکەتێک شیرینیی ئەخوارد، کە ڕۆژێک کاری زۆر بکردایە و ماندوو ببووایە، تووڕە ئەبوو، ئەگەرا تا پاکەتێک شیرینیی پەیدا ئەکرد، وای ئەزانی ئینێرجیی پێویستی ئەداتێ تا کارەکان تەواو ئەبن و ئەڕواتەوە بۆ ماڵەوە بۆ ئێوارە خواردنێکی تەندروست بۆ سەر مێزی نانخواردنەکە ئامادە بکات.

کاتێک ئەم ئافرەتەی هاوڕێم سەرنجی دا بزانێت خواردنێکی دیاریکراو چۆن هەستێکی لا دروست ئەکات، بۆی دەرکەوت دوای شیرینییەکە کاتێک نانی ئێوارە ئامادە ئەبێت، هەست ئەکات نەخۆشە و دڵی هیچ نابات. هەستیشی کرد زۆر ئەچێت بەگژ منداڵەکانیدا. وای دائەنا هەردوو حاڵەتەکە هیی شەکەتیی کاری ڕۆژانەیەتی، بەڵام ویستی بزانێت تۆ بڵێی پاکەتە شیرینییەکە هیچ ڕۆڵێکی نەبێت! ڕۆژێک لەجیاتیی شیرینی، پەلاماری بوتڵێک شەربەتی ڕووەکی دا، سەری سوڕما چۆن دۆخی گۆڕا، نە گەدەی گیراوە و نە بەسەر منداڵەکاندا ئەقیژێنێت!

دوای ئەوە دەستی کرد بە بەدواداچوون، جۆرەکانی تری خۆراک چۆن کار ئەکەنە سەر هەستی، بۆی دەرکەوت خواردنی پاتاڵ مەزاجی تێک داوە، ئەمە وای لێ کرد بەخۆیدا بچێتەوە و خواردنی ژیرانەتر هەڵبژێرێت. ڕاستە خواردنی ناجۆر لە تام و چێژ و پێکهاتەدا ئاستی نزمە، بەڵام ئەگەر ببێتە هۆی ئەوەی تووشی دڵەڕاوکێ و دڵتەنگی و بێزاری و ئیهمالیت بکات، ئەوا نەخواردنی باشترە.

وەک ئەوەی کە خواردنی دروستکراوی بێتام کارێک ئەکات مەزاجت تێک بدات، هەڵەی تۆ نییە، هەر ئەوەندە ئیش ئەکات. لێکۆڵینەوەکان گەیشتوونەتە ئەوەی ئەو کەسەی ئەیەوێت بایەخ بە کێشی بدات و بیەوێت خواردنی تەندروست بخوات و ڕابکات بەدوای خواردنی ناجۆردا، بێگومان مەزاجی هەتا بێت خراپتر ئەبێت -پێی ناخۆش نەبێت!

یەکێک لە هەرە باشترین مەزاج ڕێکخەرەکان

تەنیا یەک ڕێگا هەیە لەسەر ئەمە و دووەمی نییە: بڕۆ دەرەوە و دەست بکە بە جووڵە، ئەوە سەرەکیترین ڕێکخەری مەزاجتە. لێکۆڵینەوە دوای لێکۆڵینەوە بۆیان دەرئەکەوێت پەیوەندیی توندوتۆڵ هەیە لەنێوان وەرزش و مەزاجدا. بەکورتی: سەرئەنجامەکان ئەڵێن خەڵکی گورجوگۆڵ کەمتر ئەگەری ئەوە هەیە تووشی خەمۆکی ببن بە بەراورد بە کەسە بێ جووڵەکان، هەروەها کەسە چالاکەکان کە واز لە وەرزش ئەهێنن، زیاتر ئەگەری تووشبوونیان هەیە بە بەراورد لەگەڵ ئەوانەی بەردەوامن. لێکۆڵینەوەکان دیسان نیشانی ئەدەن هەندێ لەو کەسانەی نەخۆشیی خەمۆکییان هەیە، وەرزشکردن چارەسەرێکی کاریگەرە و وەکوو دەرمانی دژەخەمۆکی بەکار ئەهێنرێت.

ئەمەش باشترین بەشەکەیەتی: جووڵە کاریگەریی دەستبەجێی هەیە لەسەر مەزاجت. توێژەرە دەروونییەکان ئەڵێن تەنیا پێنج خولەک دوای ئەوەی دەست ئەکەیت بە وەرزش، بە شێوەیەکی مامناوەند مەزاج دەست ئەکات بە گۆڕان. پێنج خولەک! هیچ هۆکارێکی تەندروستیی تر نییە بەو خێراییە دەست بکات بە ئیش.

لەبەر ئەم هۆیانە -و زۆری تریش-، من هیوادارم جموجووڵ و وەرزش بکەیت بە بەشێک لە بەرنامەی ڕۆژانەت.

کاریگەریی وەرزش لەسەر باشکردنی مەزاج، لەوەوە دێت لە کاتی وەرزشدا گۆڕانکارییەکانی سیرۆتۆنین، دۆپامین و کیمیاکارییەکانی پتەوکردنی مەزاج لە مێشکدا چالاک ئەبن. چالاکییەک هەر بۆخۆشی، وەکوو: مەلە، پیاسەیەک بەناو پارکێکدا، هاتوچۆ بە جادەیەکدا، ڕاکردنێکی لەسەرخۆ بەدەوری یاریگای قوتابخانەیەکدا، یان تاوێک لەگەڵ هاوڕێکانتدا هەڵپەڕە -ئەویش خۆشییەکت پێ ئەبەخشێت چەند کاتژمێرێک بەردەوام ئەبێت. دەروونمان وایە، هەست بە ئارامی ئەکات کاتێک کارێکی باش ئەنجام ئەدەین، وەرزش ئەو هەستەت پێ ئەبەخشێ وەکوو لە کارێکی خۆبەخشیدا بەشداریت کردبێت، هەروەها ئاستی

هۆرمۆنەکانـی سـترێس لە جەسـتەتدا دائەبەزێنێت وەک هۆرمۆنـی کۆرتیزۆڵ.

ئەگەر ئەتەوێت هەست بە خۆشی بکەیت...

مەزاجـی بـاش ئەکرێت وەکوو پارە سـەیری بکرێت: ئەبێت شـتێکت هەر هەبێت، بـەڵام هەتـا زۆرترت هەبێت باشـترە. تـۆ ئەگەر هەسـتی خەفەتبـاری، دڵتەنگی، نیگەرانـی، دڵەڕاوکێـت هەبێـت یان نەبێـت، پەیڕەوکردنـی بەرنامـەی ڕەچەتەی دکتۆر کاری خۆی ئەکات و مەزاجت باشـتر ئـەکات، ئەویش بە خواردنی بەکەڵک دەسـت پێ ئەکات کە بـەدوای هەموو خواردنە بەسـوودەکاندا ئەگەڕێیت وات لێ ئـەکات بگەیت بە بەرنامەی خۆراکخۆری ڕەچەتەی دکتـۆر، ئەو کاتە قاپەکەت پڕ ئەکەیـت لەو خواردنانەی مەزاجت ڕاسـت ئەکەنەوە و لـە خواردنە بێکەڵکە مەزاج تێکـدەرەکان دوور ئەکەویتـەوە. کاتێـک وەرزش ئەکەیت، لە ڕووی جەسـتەیی و دەروونییـەوە چێـژ لـە سـوودەکانی وەرئەگریـت و بە چەنـد خولەکێـک؛ چەند کاتژمێرێک هەسـت بە ئیسـراحەت و خۆشـی ئەکەیت. کاتێک چەنـد پاوەندێک لە کێشـت دائەبەزێنیـت، خۆتـت لەلا خۆشەویسـتتر ئەبێت، نەک تەنیـا لەبەر ئەوەی ڕێکوپێکتـر دەرئەکەویـت، بەڵکـوو لەبـەر ئەوەی دەسـتت کردووە بـە قۆناغێکی تـازە کە تەندروسـتتر و کامەرانتـر و درێژتر بژییت. ئەوانـەش هەندێک هۆکارن کـە گەشـبین بیت و خۆتت لا شـیرین بێت!

هۆکارێکـی تریش هەیە بۆ ئەوەی هەسـت بە خۆشـی بکەیت: دابەزاندنی کێشـت بـەدورت ئەخـات لـە نەخۆشـی کـە ئێمـە هەمووـمـان لێـی ئەترسـین. لەگەڵمدا بمێنـەرەوە، زۆر شـتی ترت لـەم بارەیەوە پـێ ئەڵێم.

پاداشتی حەوتەمی کێشدابەزاندن:
مەترسیی کەمتری تووشبوون بە شێرپەنجە.

+ قەڵەوی سەرەکیترین فاکتەرە بۆ پەرەسەندنی شێرپەنجە، تەقریبەن جگەرەکێشانیش هاوتای ئەکاتەوە، هەردووکیشیان دوو شتن وازیان لێ ئەهێنرێت، لەوەش زیاتر نەخۆشە قەڵەوەکانی شێرپەنجە، لە کاتی نەشتەرگەری، تیشک بەرکەوتن و چارەسەری کیمیایی بارودۆخیان خراپترە -خراپترە بە هەموو پێوەرێک.

کارین بەیزن ئینکویست (PhD) - زانکۆی تەکساس، دکتۆری چارەسەرساز لە سەنتەری شێرپەنجەی ئەندەرسن

ئامارەکان برووسکەی هەورەتریشقەن. لە ساڵی 2013دا پزیشکەکان (1. 6) ملیۆن کەیسی تازەی شێرپەنجەیان دەردۆزی (تشخیص) کرد و لەو ساڵەدا (580350) کەسی لە ئەمەریکادا پێ مرد. ئەو بەشەشی کە بەڕاستی جێگای خەفەتە: چارەکێک تا سێیەکی ئەو حاڵەتانەش، بە هۆی خراپخۆری و ناچالاکیی جەستەیی و کێشی زیادەوە روویان داوە. ئەوە ڕاستە. نزیکەی (٢٠٠٠٠٠) لەو مردنانە ئەکرا بەری پێ بگیرێت -نەک بە دەرمانی موعجیزە یان سەرپەرشتیی دروست، بەڵکوو بەو هەنگاوانەی تۆ ئێستا پەیڕەوی ئەکەیت وەکوو بەشێک لە بەرنامەی ڕەچەتەی دکتۆر.

شێرپەنجە نەخۆشییەکی تێکچڕژاوە -لە ڕاستیدا بە کردەوە سەدان نەخۆشیی هەیە ئەچنە ژێر ناوی چەترە فراوانەکەی شێرپەنجەوە، بەڕاستی ئەوە ماوەیەکی کەمە توێژەرەکان دەرکیان بەوە کردووە کە پەیوەندیی هەیە لەنێوان



خۆراکخۆری و کێش و شـێرپەنجەدا. سـەرباری ئەوەی کە هێشتا پرسیارگەلێکی زۆر ماوە وەڵام نەدراوەتەوە، یەک ڕاسـتی بەتەواوی دەرکەوتووە: کێشـی زیادە، سووتەمەنیی هەڵگیرسـانی شێرپەنجەیە.

تـا چەنـد لەمە دڵنیاین؟ لەگەڵ مندا سـەرنجی ئەم بڕگەیە بـدە، کاتێک خوێندمەوە وەکوو ئاوی سـارد بکەیت بە سـەرمدا، وام لێ هات. توێژینەوە زانسـتییەکان تا ڕادەیەکـی بـەرز ڕەها نین -زۆر ڕێی تێئەچێت هەڵە بکەن و دەربارەی مەترسـیی نەخۆشـییەک بڵێـن هەنـدێ شـتی دیاریکـراو "لەوانەیـە" ببنە هۆی تووشـبوون، وەک ئـەوەی بەڕاشـکاوی بڵێـن "ئەبێتـە" هۆی تووشـبوون. بەڵام کە دێتە سـەر بابەتـی کێـش و شـێرپەنجە، ئەوەنـدە دڵنیان؛ بواری هیـچ "لەوانەیە"کـی تیا نییە. ئەمـە وتەی دەبلیـو فلیپ تی جەیمس؛ پزیشـکی چارەسەرسـاز و ئەندامی پانێلی پسـپۆڕانی توێژینـەوەی جیهانـی شـێرپەنجەیە، کـە (7000) حاڵەتیان دیراسـە کـردووە لەسـەر پەیوەندیـی کێـش و شـێرپەنجە: پەیامەکە وەکـوو ڕۆژ ڕوونە، پەیوەندیـی قەڵـەوی لەگەڵ شـێرپەنجە ئەوەندە بەهێزە لە کۆمەڵـگای ئەمەریکیدا، مەگـەر بـەم زووانە پەیوەندی لەگـەڵ جگەرەکێشـاندا هاوتای بکات.

باشـە، کەواتـە بڕوامان هێنا کـە قەڵەوی هۆکارە بۆ تووشـبوون بە شـێرپەنجە، ئێسـتا بـا قسـە بکەین لەسـەر ئـەوەی بۆچـی ئـەم پەیوەندییە هەیـە -و چۆن پەیڕەوکردنـی بەرنامـەی ڕەچەتـەی دکتـۆر ئەگـەری ئـەوە کـەم ئەکاتـەوە کە تووشـی ببیت.

ئەو شێرپەنجانەی پەیوەندییان هەیە بە کێشەوە

کێشـــی زیادە پەیوەندیی هەیە بە مەترســـیی زیاتر بە تووشـــبوون بە چەند جۆرێکی تایبەتی شـــێرپەنجەوە، لەوانە:

+ شێرپەنجەی سورێنچک
+ مەمک (دوای لە سکوزاکەوتن)
+ ناوپۆشی منداڵدان
+ کۆڵۆن و موستەقیم
+ گورچیلە
+ دەرەقی
+ زراو
+ جگەر
+ ملی منداڵدان
+ هێلکەدان
+ خوێن (ڕژێنە لیمفاوییە ناهۆدجینگییەکان و دڕکەپەتک)
+ پڕۆستات (ئاستە مەترسیدارەکانی)

بەشـــێک لە کێشـــی زیادە، لە ئەنجامـــی جموجووڵنەکـــردن پەیوەندیی هەیە بەم شێرپەنجانەوە:

+ کۆڵۆن
+ مەمک
+ ناوپۆشی منداڵدان

+ سییەکان

سەرباری ئەوانەش، کێشی زیادە پەیوەندیی هەیە بە سەرئەنجامە خراپەکانی هەندێک لە نەخۆشەکانی شێرپەنجە، بەتایبەتی شێرپەنجەدارەکانی مەمک و پرۆستات و کۆلۆن.

شێرپەنجە و کێش، پەیوەندییان چییە؟

جەستەی ئێمە لە ترلیۆنەها خانە پێک هاتووە، کە بەردەوام لە گەشەکردن و دابەشبووندان. هەندێ جار -بە هۆی گۆڕانکارییەکی بۆماوەییەوە، تێکچوونێکی ژینگەیی یان هەر هۆکارێکی تر- خانەکان وایان لێ دێت بە شێوەیەکی ناسروشتی گەشە ئەکەن و بڵاو ئەبنەوە، کە ئەم گەشەکردنە ناتوانرێت بوەستێنرێت یان کۆنترۆڵ بکرێت، شێرپەنجە پەرە ئەسێنێت.

هەندێ کەس لە کەسانی تر لەبارترن تووشی شێرپەنجە ببن، جگەرەکێشەکان بۆ نموونە زۆر لەبارن تووشی شێرپەنجەی سییەکان ببن، چونکە پێکهاتەی دووکەڵی جگەرە زیاتر لە (69) ماددەی ناسراوی شێرپەنجەهێنی تیایە.

لەو توێژینەوانەی لەسەر ئاژەڵ کراون، زاناکان بۆیان دەرکەوتووە لە ئاژەڵی قەڵەودا گرێ شێرپەنجەییەکان خێراتر گەشە ئەکەن و بڵاو ئەبنەوە و زیاتر بەرهەڵستیی چارەسەر ئەکەن بە بەراورد بەو ئاژەڵانەی کێشیان ئاساییە. لێکۆڵینەوەکانی تێبینیکردن هەمان ئاراستەیان لە مرۆڤدا تێبینی کردووە: کێش زیادەکان و قەڵەوەکان زیاتر تووشی شێرپەنجە ئەبن و زووتر بەرەو خراپی ئەڕوات و ئەگەری مردنیشیان زۆرترە بە بەراورد بەو کەسانەی کێشیان ئاساییە.

ئەمە بۆچی وایە؟ بۆچی کێش زیادەکان و قەڵەوەکان زیاتر تووشی شێرپەنجە ئەبن وەک لە کێش ئاساییەکان؟ ئەمە هەندێک لەو هۆکارانەیە:

+ کێشی زیادە یەکسانە بە ئیسترۆجینی زیادە.

چەوریـی لـەش ئیسـترۆجین دروسـت ئـەکات، ئیسـترۆجینیش سـووتەمەنیی چەنـد جۆرێک شـێرپەنجەیە وەک شـێرپەنجەی ئیسـترۆجین پۆزەتیڤی مەمک و شـێرپەنجەی ناوپۆشـی منداڵدان. تا چەوری لە جەسـتەتدا زۆر بێت، ئیسـترۆجین لە خوێنتـدا زۆرە.

+ بەرهەڵسـتیی ئەنسـۆلین، ڕێگاخۆشـکەرە بـۆ پەرەسـەندنی شـێرپەنجە و گەورەبوونـی گـرێ شـێرپەنجەییەکان.

بەرهەڵسـتیی ئەنسـۆلین لە کەسـانی کێش قـورس و قەڵەودا بـاوە، بەو جۆرەی پێشـتر لـە بابەتـی شـەکری خوێندا باسـمان کرد، چونکـە ئەوانە خوێنیـان لەوە ئەچێت ئاسـتێکی بەرز ئەنسـۆلین و ماددەیەکی تری تیا بێـت پێی ئەڵێن فاکتەری گەشـەی شێوە ئەنسـۆلین (1-(IGF-1)) ئەنسۆلین و ئای جی ئێف وەن، هەردوو بەیەکـەوە هانـدەرن بۆ دروسـتبوونی چەند جۆرێک گرێی شـێرپەنجەیی تایبەت، چونکـە ئەو دووانە یارمەتیی ڕێکخسـتنی دابەشـبوونی خانە ئەدەن.

+ شـانەکانی چەوری، پرۆتینە شـێرپەنجە هاندەرەکان دروسـت ئەکەن.

شـانە چەورییەکانـی لەشـت، بەتایبەتـی ئەوانـەی لـە ورگتـدا نیشـتەجێ بوون -پرۆتینێـک دەرئـەدەن پێـی ئەوتـرێ ئەدیپۆکاینز، کـە ڕۆڵ ئەبینێت لە بەشـێک لـە گەشەسـەندنی خانەدا. ئەو کەسـانەی چەوریـی ورگیان زیادە، لـە دۆخێکدان ئاسـتی پرۆتینـی ئەدیپۆنیکتینیـان نزمـە کـە یارمەتیـی ڕێگرتن لە پەرەسـەندنی خانـەی شـێرپەنجە ئەدات، هەروەها ئاسـتێکی بەرزی لیپتینیـان هەیە کە جۆرێک هـاوکارە بۆ بڵاوبوونـەوەی خانە شـێرپەنجەییەکان.

+ چەوری لەوانەیە جینەکانی شێرپەنجە کارا بکات.

تەنیـا (5%)ی شـێرپەنجەکان پەیوەندییـان هەیە بە هـۆکاری بۆماوەییەوە، بەڵام مانـای وا نییە هەر کەسـێک جیناتی تایبەتیـی شـێرپەنجەهێنی بۆماوەیی هەبێت؛ تووشـی شـێرپەنجە ئەبێت. زاناکان لەو بڕوایەدان چەند هۆکارێک وەک: (ژینگەی ژەهـراوی، خۆراک، کێشـی زیـادە، چەوریی جەسـتە، جگەرەکێشـان و هەندێکی

تریش)، لەوانەیە توانای کاراکردنی هەندێک خانە شێرپەنجەییەکانیان هەبێت. وا دەرئەکەوێت بوونی چەوریی زیادە لە لەشدا، بە شێوەیەک بەشداری ئەکات لە کاراکردنی ئەو جینانەی مرۆڤ کە ئامادەیی پێشوەختیان هەیە بۆ تووشبوونی بۆماوەیی.

+ کێشی زیادە، هەوکردن بەهێز ئەکات.

وەک پێشتر لە بەشێکی ئەم کتێبەدا باسمان کرد، کێشی زیادە و چەوریی زیادەی لەش -بەتایبەتی چەوریی ورگ-، گەرمیی سیستمی هەوکردنی درێژخایەن بەرز ئەکاتەوە، کە وا دەرئەکەوێت هۆکارە بۆ گەشەکردنی چەند جۆرێک شێرپەنجە.

+ بێ جموجووڵ و ناچالاکییش، هۆکارێکی ترە.

خەڵکانی کێش قورس و قەڵەو ناتوانن وەکوو کەسانی کێش ئاسایی؛ هەڵسوکەوت و وەرزش بکەن. لە کاتێکدا وەرزش ڕێگری لە شێرپەنجە ئەکات، بڕواش وایە بێ جموجووڵی و وەرزش پەیوەندیی هەیە بە شێرپەنجەوە. وەرزش هاندەرە بۆ دروستکردنی هەندێک فاکتەری بەگژاچوونی شێرپەنجە: هەوکردن دائەبەزێنێت، بەرگریی جەستە بەهێز ئەکات، ئاستی هۆرمۆنەکانی پێش شێرپەنجە وەکوو ئیسترۆجین لە خوێندا دائەبەزێنێت، یارمەتیی ڕێکخستنی لیپتین ئەدات کە پێی ئەوترێ "هۆرمۆنی کێش"، هەروەها یارمەتیی باشبوونی شەکری خوێن و بەرهەڵستیی ئەنسۆلین ئەدات.

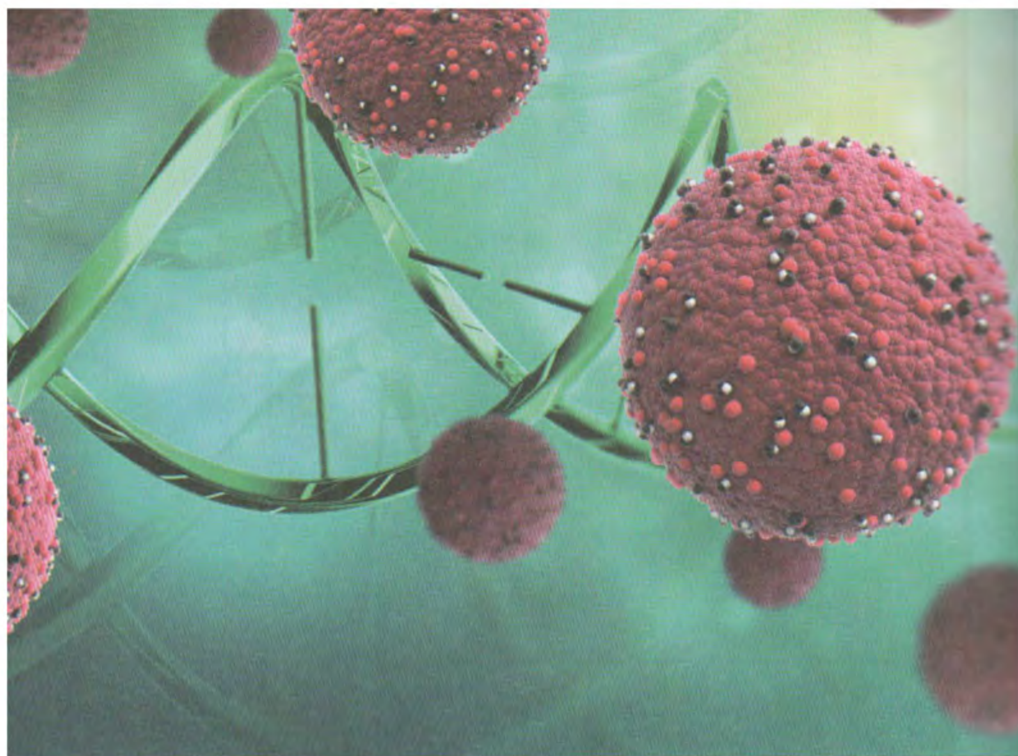
+ ژنانی قەڵەو ئەگەری مردنیان بە شێرپەنجە (%62) زیاترە لە ئەگەری مردنی ژنانی کێش ئاسایی. بۆ پیاوانی قەڵەو، ڕێژەی مردن بە شێرپەنجە (%52) لە کێش ئاساییەکان بەرزترە.

کێشدابەزاندن مەترسی کەم ئەکاتەوە.

شـێرپەنجە ماوەیەکـی زۆری ئەوێـت تا گەشـە ئـەکات، لەوانەیە دە سـاڵ تێپەڕ بێـت پێـش ئـەوەی گۆڕانکارییـە خانەییـەکان ببنـە هـۆی ئـەوەی ئامـاژە یـان نیشـانەکانی تووشـبوون بۆ مرۆڤـەکان و دکتـۆرەکان دەربکەوێـت، لەبەر ئەوە تۆزێـک نارەحەتـە دکتـۆرەکان دڵنیـا بن لـە پەیوەندیی نێـوان کێشـدابەزاندن و کەمکردنەوەی مەترسـیی تووشبوون بە شـێرپەنجە، بەڵام بەهەرحاڵ، ژمارەیەکی تـەواو بەڵگـە هەیـە کە دابەزینـی کێـش کۆمەڵێـک گۆڕانکاریی دروسـت ئەکات وەکـوو ئەوانـەی کتێبـی ڕەچەتەی دکتۆر باسـی ئـەکات، ئەبێتە هـۆی دابەزینی ئاسـتی مەترسـیی تووشبوون.

بـۆ نموونە: لێکۆڵینەوەیەکی فراوان کە سـاڵی 2006 ئەنجـام دراوە و لە گۆڤاری 'American Medical Association'دا بـڵاو کراوەتـەوە، بـۆی دەرکەوتووە ئەو ژنانەی دوای لە سـکوزاکەوتن 4 بۆ 11 پاوەند لە کێشـیان دائەبەزێنن، زیاتر (%20) ئەگـەری تووشـبوونیان بـە شـێرپەنجەی مەمک کەمترە لـەو ژنانەی کە کێشـیان ناگۆڕێت. هەموو لێکۆڵینەوەکان هەمان ئەم سـوودەیان نەسـەلماندووە، چـش! بـەڵام من هەمـوو ئـەو ژنانـەی ئەیانناسـم، ئامۆژگاریم کـردوون هەوڵ بدەن کێشـی زیـادەی خۆیـان داببەزێنن. لێکۆڵینەوەکان دیسـان پێشـنیار ئەکەن وەرزش و چالاکیـی زیاتر لەوانەیە پارمەتیی پارێزگاریکردن بدات لە تووشـبوون بە شـێرپەنجەکانی کۆڵۆن، مەمک، پرۆسـتات، سـییەکان و ناوپۆشـی منداڵدان. بۆ نموونە؛ هەندێ لێکۆڵینەوە نیشـانیان داوە چالاکیی جەسـتەیی ئەتوانێت مەترسیی تووشـبوون بە شـێرپەنجەی ناوپۆشـی منداڵدان (%20) بۆ (%40) کەم بکاتەوە و شـێرپەنجەی سـییەکان (%20) کەم بکاتـەوە. لە کتێبەکەی منـدا ئەو ئەگەرانە هیی ئـەوەن دڵیان پێ خـۆش بکەیت.

بەرنامـەی ڕەچەتـەی دکتـۆر وەک چـۆن یارمەتیـی ئـەوە ئەدات لە شـێرپەنجە بـەدوور بیـت، یارمەتیـی ئەوانـەش ئـەدات لـە شـێرپەنجە چـاک بوونەتـەوە. توێژینـەوەکان بۆیان دەرکەوتووە ئەو ژنانەی لە نەخۆشـیی شـێرپەنجەی مەمک



خەلەستوون، ئەگەر وەرزشێکی مامناوەند بکەن (سێ تا پێنج کاتژمێر لە هەفتەیەکدا بە تێکڕا)، ڕێژەی بەردەوامیی ژیانیان بەرزترە لەوانەی وەرزش ناکەن. لێکۆڵینەوەی تریش نیشانیان داوە شێرپەنجەی کۆڵۆن لەو کەسانەدا کەمتر هەڵئەداتەوە کە وەرزش ئەکەن.

خولاسەی کەلام: بە پەیڕەوکردنی ئامۆژگارییەکانی بەرنامەی ڕەچەتەی دکتۆر -خۆراکخۆریی تەندروست، کێشدابەزاندن، سووتاندنی چەوریی ورگ، وەرزش و جموجووڵی زۆر- هەنگاوی مەزنن بۆ کەمکردنەوەی ئەگەری تووشبوونت بە چەند جۆرێک شێرپەنجە. ئەگەر دەستیشت کردووە بە پەیڕەوکردنی بەرنامەکە -پیرۆزباییت لێ ئەکەم- مانای ئەوەیە ڕێگای ئەوەت گرتووەتە بەر خۆت لە تووشبوون بە شێرپەنجە بپارێزیت!

هەنگاونان بۆ ڕاگرتنی شێرپەنجەی کۆڵۆن

زۆر لە لێکۆڵینەوەکان بایەخیان داوە بە پەیوەندیی نێوان وەرزش و شێرپەنجەی کۆڵۆن، بەگشتی هەموویان کۆکن لەسەر ئەوەی ئەو گەنجانەی چالاکیی جەستەییان زیاد ئەکەن یان وەرزشی قورستر و درێژتر و چەند بارە، ئەگەری تووشبوونیان بە شێرپەنجەی کۆڵۆن (40%-30%) کەمترە بە بەراورد بە کەسانی بێ جووڵە. سوودەکەش بۆ ئەو کەسانە بەهێزترە کە ڕۆژانە نیوکاتژمێر بۆ کاتژمێرێک لەنێوان جۆری مامناوەند و توندا وەرزش ئەکەن، یان چالاکیی جەستەیی ئەنجام ئەدەن.

کێش و شێرپەنجەی مەمک

زۆر لێکۆڵینەوە پەیوەندیی نێوان کێشی زیاد و شێرپەنجەی مەمکی دوای لە سکوزاکەوتنیان دۆزیوەتەوە -بەتایبەتی ئەو گرێیانەی کە تەشەنەکردنیان لەلایەن هۆرمۆنی ئیسترۆجین و پرۆجێستیرۆنەوە ڕێیان بۆ خۆش ئەکرێت. ئەو ژنانەی دوای تەمەنی سکوزا کێشیان زۆرە یان قەڵەون، مەترسیی تووشبوونیان بە شێرپەنجەی مەمک (60%-30%) زیاترە لە مەترسیی تووشبوونی ئەوانەی کێشێکی تەندروستیی ئاساییان هەیە.

تێشووە چەورەکان ئەنزیمێکیان تیایە پێی ئەڵێن "ئەرۆماتەیز"، کە هۆرمۆنەکان ئەگۆڕێت بۆ ئەسترۆجین. کەواتە جێی سەرسوڕمان نییە کە چەوریی زیادەی لەش، بڕی ئەسترۆجین لە خوێندا زیاد ئەکات -بەوەش مەترسیی شێرپەنجەی مەمکی ئەسترۆجین پۆزەتیڤ زیاد ئەکات.



به کچەکەت بڵێ: بجووڵێ!

لێکۆڵینەوەکان پێشنیاری ئەوە ئەکەن چالاکیی جەستەیی بەهێز لە کاتی هەرزەکاریدا، خۆپارێزییەکی بەهێز دروست ئەکات دژی شێرپەنجەی مەمک لە قۆناغەکانی تری تەمەندا. ئەگەر کچی عازەبت هەیە، هانی بدە بە پێ بڕوات، ڕابکات، پاسکیل لێبخوڕێت، مەلە بکات، بەشداریی تیمی وەرزشی بکات و چەند ئەتوانێت بجووڵێ.

پاداشتێکی تریش!

لـە مـاوەی ڕابـردوودا باسـی زۆر شـتمان کـرد، زۆر پاداشـتی جەسـتەیی و سـۆزداریمان شـی کردەوە کە پەیوەندییان بە دابەزاندنی کێشـەوە هەبوو، بەڵام نامەوێـت لێـرەدا بوەسـتین، لەوانەیـە تـۆ نەیزانیـت، بـەڵام کاتێک هەڵبـژاردەی تـازەت ئەبێـت بـۆ گۆڕینی شـێوازی ژیانی ڕۆژانـەت لە خۆراکخۆری و ئاسـتی جموجـووڵ و دابەزاندنـی کێش، پاداشـتەکان هـەر ئەوانە نابن کە باسـمان کرد. پەیڕەوکردنـی بەرنامـەی ڕەچەتـەی دکتـۆر و ژیانێکـی بەڕاسـتی تەندروسـت، پاداشـتە بۆ خێزانەکەشـت، جـا بڕوا بکەیت یان نـا، هەتا کاریگەریی ئەرێنییشـی ئەبێـت بۆ ئـەو ئەندامانەی خێزانەکەشـت کە هێشـتا لەدایـک نەبوون!
لەگەڵمـان بمێنـەرەوە و مـن زۆری تـرت بۆ باس ئەکـەم دەربارەی پاداشـتێکی تری کێشـدابەزاندن کـە: خێزانێکی تەندروسـتترە.

پاداشتی ژمارە هەشتی کێشدابەزاندن:
خێزانێکی تەندروستتر لە ئێستادا و بۆ نەوەکانی داهاتووش.

بـە پەیڕەوکردنی بەرنامەی ڕەچەتەی دکتۆر و دەسـتکردن بە دابەزاندنی کێشـت و نوێکردنـەوەی تەندروسـتیت و خۆدوورخسـتنەوە لە مەترسـیی تووشـبوون بـە نەخۆشـییەکان و هەنگاونـان بـۆ ئـەوەی زیاتـر بژییـت، ژیانێک پـڕ بێت لە کامەرانـی، تۆ هـەر خۆتت خەڵات نەکردووە بە تەندروسـتی، بەڵکـوو خزمەتێکی مەزنت بە خێزانەکەشـت کردووە. ڕاگەیاندنی بەرپرسـیارێتیی خۆت لە بەرنامەی خۆراکت، کێشـت و چالاکبـوون، کاریگەریی ئەرێنیی هەیە لەسـەر تەندروسـتیی خێزانەکـەت لـە ئێسـتادا و بـۆ چەندیـن سـاڵی داهاتـوو -ئەتوانین بڵێیـن- ئەو نەوانـەی بەڕێوەن.

ئەزانم لە قسـەی زل ئەچێت، بەڵام ئەوە ڕاسـتییە. وەک لێکۆڵینەوەکان هۆکارەکان و ئاکامـە خراپەکانـی پەتـای قەڵەوییـان لـە ئەمەریکادا لێـک داوەتـەوە، بڕوایان هێنـاوە ئـەو هەڵبژاردانەی ئێسـتا ئێمە خسـتوومانەتە بەر دەسـت، بەڕاسـتی بۆ ماوەیەکـی درێژ کاریگەریی لەسـەر خێـزان ئەبێت.

ئەمە نموونەیەک:

ئەگـەر کاتـی دووگیانی کێشـت قـورس بێت یان قەڵـەو بیت، زۆر ڕێـی تێئەچێت ئـەو منداڵـەی کە ئەتبێت؛ گەورە و کێشـی قـورس بێت.

منداڵـی قەبـە، ئاڵۆزیـی زۆر بـۆ مـاوەی دووگیانـی دروسـت ئـەکات -ناڕەحەتە بـۆ لەدایکبـوون، لەبـەر ئـەوە ئەگـەری زۆرە دایکەکـە ناچار بە نەشـتەرگەریی قەیسـەری بکات کە مەترسـییەکانی زۆر زیاترە لە لەدایکبوونی سروشـتی. منداڵی گـەورە و قورسـیش مەترسـیی کێشـەی تەندروسـتیی زۆری لەسـەرە لە کاتی لەدایکبـوون و دوای لەدایکبوونیـش.

بـەڵام کێشـە چاوەڕوانکـراوەکان هـەر بـەوەش کۆتایی نایـەت، منداڵـە گەورە و قورسـەکان ئەگـەری ئەوەیـان هەیـە هـەر بەخەپەیی بمێننـەوە بـە کۆرپەیی و منداڵـی و هـەرزەکاری و پێگەیشـتوویش. منداڵـی گەورە و قورس بـە پێچەوانەی لەدایکبووانـی کێـش ئاسـایی، لەوانەیـە هەموو تەمەنیـان هەر بە کێش قورسـی یـان قەڵـەوی بمێننەوە. لەبەر ئـەوە دایکێک ئەگەر کێشـی دانەبەزێنێـت، لە کاتی سـکپڕیدا منداڵێـک ئەخاتەوە هەموو تەمەنی بەدەسـت کێش قورسـییەوە بناڵێنێت.

گومانـی تیـا نییە هەندێـک هۆکاری بۆماوەیـی و کۆمەڵایەتی دەسـتیان هەیە لەو گرفتـەدا، بـەڵام بەرپـرس نیـن لە هەمـوو وردەکارییـەکان. کاتێـک کۆرپەلەیەک لە سـکی دایکیـدا گەورە ئەبێت، کێشـی زیـادەی دایکەکـە بەڕاسـتی کاریگەریی فەسـلەجی و بایۆکیمیایـی لەسـەر کۆرپەلەکە ئەبێـت، ئەگەری هەیـە کۆرپەلەکە هەندێـک شـوێنەواری خانەیـی یـان هۆرمۆنی هەڵبگرێت شـیاوی ئـەوەی بکەن هەمـوو تەمەنی کێشـی زیـاد بێت.

مـن بـۆ ئـەوە ئەمـە ناڵێـم دایکێـک وا هەسـت بـکات تاوانبـارە، ئەزانـم پێـت ناخۆشـە گوێـت لـەم بابەتە بێـت، بەتایبەتی ئەگـەر ئافرەتێکی کێـش قورس بیت یـان قەڵـەو بیـت و منداڵێکـی قـورس و قەبـەت ببێـت: من ئەڵێـم تـا کار لە کار

نەتــرازاوە، بیر لەوە بکەرەوە با کێشــت قــورس نەبێت، چونکە: کار ئەکاتە ســەر کەســانی دەوروپشــتت بە شــێوەیەکی نەرێنییش. خۆشــبەختانە پێچەوانەکەشــی ڕاســتە و کاری کردنــە: کێشــدابەزاندن و بووژانــەوەی تەندروســتییەکی باش و منداڵخســتنەوەیەکی سروشــتی، کاریگەریی لەســەر کەســانی دەوروپشتت ئەبێت و هۆکارێکــی ئەرێنییشــە بۆ پاراســتنی ژیــان. تۆ توانات هەیە کاریگەری لەســەر چارەنووســی خــودی خۆت و چارەنووســی خێزانەکەشــت بەجــێ بهێڵیت.

تۆ مۆدێلیت.

هیــچ کاتێــک درەنگ نییــە بۆ هەڵبژاردنی تەندروســتی و ژیان، بۆ خۆیشــت و بۆ خێزانەکەشــت، ئەوە ئەو شــتەیە کە بەلای منەوە زۆر جێی ســەرنج و بایەخە لە بەرنامــەی ڕەچەتــەی دکتۆردا: بــە بەکارهێنانی بــۆ دیزاینکردنــی ڕێگایەکی نوێ بــۆ ژیــان بــۆ خودی خــۆت، هەنگاوێکــی مــەزن ئەنێیت بــۆ بنیاتنانــی خێزانێکی بەهێزتــر و تەندروســتتر. ئــەو گۆڕانکارییانــەی ئەمــڕۆ تــۆ بڕیاریــان لەســەر ئەدەیــت، ڕەنگدانەوەی ئەبێت لە ژیانی ئەو کەســانەی خۆشــت ئەوێن لە ســاڵانی داهاتوودا.

بــە جێبەجێکردنــی بەرنامــەی ڕەچەتــەی دکتــۆر، گۆڕانێکــی ژیرانــە ئەکەیت لە بەرنامــەی خــۆراک، وەرزش، کێشــدابەزاندن، بەوەش نموونەیەکــی جوان ئەبیت لەبەر چاوی هاوســەرەکەت، منداڵەکانت، دایک و باوکت، کەسوکارت، دراوسێکانت، هاوڕێکانــت، ئەوانــەی بەیەکــەوە کار ئەکەن، هەتــا ئەو کوڕە گەنجەی شــاگردی کۆفی شــۆپەکە کە هەمــوو ڕۆژێک لا ئەدەیت دۆنەتێک یان قاوەیەک بە شــیرەوە بخۆیتەوە.

هەمــوو جارێــک کــە لێــوان (پەرداخ)ێــک ئــاوی کانزایــی ئەخۆیتــەوە لەجیاتیــی ســاردییەک، هەمــوو جارێک قاپێــک زەڵاتە ئەخۆیــت لەجیاتیی ئــەوەی پیتزایەک داوا بکەیــت، لەگــەڵ هاوڕێیەکتــدا پیاســەی هەمــوو پارکەکــە بکەیــت لەجیاتیــی ئەوەی لەســەر کورســییەک پاڵ بدەیتەوە و کیسیەک چپســی پەتاتە تەواو بکەیت،

تـۆ ئەبیت بـە مۆدێلی هەڵسـوکەوتێکی تەندروسـت بـۆ خەڵکانی دەوروپشـتت، تـۆ نیشـانیان ئەدەیـت هەڵبژاردەی تەندروسـت چێژبەخشـە و هەموو کەسـێک ئەتوانێـت بیکات.

هەتـا سـەگیش سـوود لـەوە ئەبینـن کـە خاوەنەکانیـان هەڵبـژاردەی ژیرانەی خواردن و وەرزشـیان هەیە. ئاشـکرایە بەشـێکی زۆر سـەگ لەماڵەوە ئەکەون و ئەخـۆن و زل ئەبـن، بەڵام ئەگەر تۆ سـەگەکەت لەگەڵ خۆت ببەیت بۆ پیاسـە، ئەویش هەمان سـوودی تەندروسـتیی پێ ئەگات (ببورە کە لێرەدا باسـی پشـیلە ناکەیـن، چونکە ئەو مەکربـازە، ئەگەر یاری بە گلۆڵە بەنیش نەکات، لە شـوێنێکدا ئۆقرە ناگرێت).

گـوێ بگـرە، ئێمە هەمووومـان حەزمان لە داهێنـان و ئەفراندنە، تۆ کاتێک دەسـت ئەکەیـت بـە ژیانێکی تەندروسـت، ئەوە نیشـانی خەڵکی دەوروبـەرت ئەدەیت کە تـۆ داهێنەریت. پەرۆشـی و پابەندبوونت بە هەڵبژاردەکانتەوە ئەبێتە سـەرچاوەی چاولێکـردن بـۆ ئەوان، ئیتر منداڵ بـن، گەنج بن یان بەتەمەن. ئەوە یەکسـەر ڕوو نـادات یـان هەموو کەسـێک کـە ئەتبینێت وا نـاکات، بەڵام دڵنیـام خەڵکێک هەیە چاودێریت ئـەکات و هەڵبژاردە ژیرانەکانـت دووبارە ئەکەنەوە.

بـوون بـە مۆدێلێـک بـۆ هەڵسـوکەوتی تەندروسـت، ئەبێـت بـە بانگەشـەیەک دەربـارەی شـێوازی پاراسـتنی ژیـان بـە بەرنامـەی خۆراکخـۆری و وەرزش. تـۆ ئەتوانیـت ڕێگایەکـی ڕاسـتەوخۆ بگریتـە بەر بـەوەی لەگەڵ کەسـوکارت و ئەوانـەی خۆشـت ئەوێـن بەیەکەوە ئەوە بکـەن و ببیت بە پێشـەنگیان بۆ ئەوەی گۆڕانـکاری لـە ژیانیاندا دروسـت بکەیت.

ئەمـە چەنـد بیرۆکەیەکە چـۆن ئەتوانیت ئـەوە بکەیـت. لەبیرت نەچێـت، هەموو بیرۆکەیـەک لەنـاو ماڵەکەتـدا کار ناکات -خەڵک ئـارەزوو و بیـروڕای جیاوازی هەیـە بـۆ گەیشـتن بـە گۆڕانکاریـی تەندروسـت. تـۆ ئەگـەر دەسـتت قـورس بێـت، ئامۆژگارییەکانـت بسـتێک بڕ ناکـەن (هـەرزەکاران وەربگـرە و تێئەگەیت مەبەسـتم چییـە). لەبـەر ئـەوە پێش ئـەوەی دەسـت بکەیـت بـە جێبەجێکردنی هـەر وەرچەرخانێکـی گـەورە لەوەی چۆن ماڵەکـەت ئەبەیت بەڕێـوە، ئەبێت ئەو ڕێگایـە دیـاری بکەیت کە لەگـەڵ خێزانەکەتـدا ئەگونجێت. هەندێک لـەم ئاماژانە

لەگــەڵ منداڵــی ورددا باش ئەگونجێت، هەندێکی تر باشــتر جێبەجــێ ئەبێت کاتێک ئەندامانــی خێزانەکــەت کامڵترن.

+ ئێمە هەمووممان حەزمان لە داهێنان و ئەفراندنە. تۆ کاتێک دەست ئەکەیت بە ژیانێکی تەندروست، ئەوە نیشانی خەڵکی دەوروبەرت ئەدەیت کە تۆ داهێنەریت.

باسی بکە.

ئــەو جــۆرەی تۆ شــێوازە تازەکەی خۆراکخۆریــت باس ئەکەیــت، کاریگەرییەکی تــەواوی هەیە لەســەر ئەو کەســانەی گوێت لێ ئەگــرن. ئەگــەر منجەمنج بکەیت و ئــاخ و ئۆفــت بێــت لەدەســت گرانیــی بەرنامەکە و چــۆن بەدەســتیەوە ماندوو بوویــت، کــەس نایەوێت شــوێن ئامۆژگارییەکانــت بکەوێت. بەڵام ئەگەر ســەنگ بخەیتــە ســەر لایەنــە ئەرێنییەکانــی و سەرســامیی خــۆت دەرببڕیــت و قازانجە تەندروســتییەکانی دەربخەیت و بەبایەخەوە بەشــەکانی پلانــە تازەکەی خواردنت شــی بکەیتــەوە، ســەرنجی خەڵک ڕائەکێشــیت و وایــان لێ ئەکەیت شــوێنپێی تۆ هەڵبگــرن و حەز بکــەن ئەوانیش تاقیــی بکەنەوە.
نابێــت وا باســی بکەیــت ئەو هەوڵــەی تۆ داوتە بــۆ گۆڕینی بەرنامــەی خۆراکت هیــچ نییــە، بەڵکــوو تەندروســتی و کامەرانییــە. مــن ئەزانم هەندێ کۆســپ دێتە بــەردەم گۆڕانــکاری، بــەڵام یــەک دەســتی و یــەک دەنگــی لەگــەڵ خەڵکــی تر؛ باشــترین ڕێگایــە بــۆ ســەرکەوتن بە ســەریدا. ئەگەر مەبەســتت بێــت یارمەتیی خێزانەکەت بدەیت شــێوازە تازەکەی ژیانت بەهەند وەربگرن، نیشــاندانی نیازێکی گەشــبینانە و پۆزەتیڤانــە ڕێگایەکــە قەناعەتیــان پێ ئــەکات، نەک لــەم گوێیانەوە بێــت و لەویانــەوە دەربچێت.

بەیەکەوە بازاڕ بکەن.

مارکێت شوێنێکی باشە، لەوێ بیر لە خواردنی تەندروست و پڕ ڕەگەز بکەیتەوە. لەجیاتیی ئەوەی بەبەردەمی ڕەفەکاندا بڕۆیت و شت فڕێ بدەیتە عەرەبانەکەتەوە، قسە لەگەڵ ئەندامانی خێزانەکەت بکە ئەچیت چی بکڕیت. پێویست ناکات وانەیەکی تەواویان لەسەر سوودەکانی سپێناخ پێ بڵێیت، بیانبە لەگەڵ خۆت، لەوانەیە لەوێ بواری ئەوە ببێت هانیان بدەیت ئارەزوویان بچێتە سەر میوەیەک یان سەوزەیەکی نوێ. لەوانەیە ئەگەر بە دەستی خۆیان پێکهاتەکانی بابەتێکی سوورکردنەوە هەڵبگرن و بیکەنە سەبەتەکەوە، لەوەیان بەلاوە گرنگتر بێت کە بەئامادەکراوی بیخۆن. لەوانەیە بەکردەوە فێر ببن چۆن لەیبڵی خواردەمەنییەکان بخوێننەوە و تێبگەن بۆچی گرنگە. لەوانەیە ئەگەر هەر خۆت بیت، خێرا شتەکان کۆ ئەکەیتەوە کە هەموو جارێک کڕیوتن، بەڵام ئەگەر لەسەرخۆ لەگەڵیان بگەڕێیت و جوان ورد بیتەوە بۆ باشترین خۆراکی هەڵبژاردە و تەندروستترینیان -ئەو کەسانەی کە لەگەڵ خۆت هێناوتن بۆ بازاڕکردن، فێر ئەبن هەمان شت دووبارە بکەنەوە.

بەیەکەوە چێشت لێبنێن.

ئامادەکردنی خواردن لەگەڵ کەسانی تردا تاموچێژی خۆی هەیە و دەرفەتێکە بۆ ئەوەی ئارەزوویان بجووڵێنیت بۆ دروستکردنی خواردنێکی تەندروستی بەتام و بەیەکەوە فێر ببن چۆن مامەڵە لەگەڵ بەهارات و بەرەگیا تام و بۆن خۆشەکاندا بکەن. بگەڕێ بەدوای ڕێگای تازەدا، بۆ ئەوەی چێژێکی تازە بدەیت بەو نان و چێشتەی چەند ساڵە دروستیان ئەکەیت. لەو کاتەدا بەیەکەوە چێشتەکە لێئەنێن، سوود لە بیروڕا و ئەزموونی یەکتری وەربگرن.

بەیەکەوە نان بخۆن.

لەوانەیە لێکۆڵینەوەیەکت بیستبێت لەسەر سوودەکانی کۆبوونەوەی خێزان بەیەکەوە: ئەو خێزانانەی بەیەکەوە دائەنیشنە سەر سفرەیەکی تەندروست، زۆر کۆمەڵایەتیترن لەوانەی هەر کەسێک بەتەنیا نان ئەخوات، نەک تەنیا لە ڕووی تەندروستی و دابەزینی کێشەوە، بەڵکوو لە ڕووی یەکگرتوویشەوە. تەلەڤزیۆنەکە بکوژێنەوە و ژەمێکی ئیسراحەت بخۆ لەگەڵ ئەو کەسانەی خۆشت ئەوێن.

بەیەکەوە وەرزش بکەن.

ئەمە کاتێکی بێوێنەیە بۆ کاتبردنەسەر لەگەڵ هاوڕێیان و ئەندامانی خێزان. لەجیاتیی ئەوەی بۆ ژەمێکی قورس یەک بگرن، لەگەڵ باشترین ئازیزەکانت بچنە دەرەوە بۆ پیاسەیەک، شاخەوانییەک، ئەوە هەلێکی باشتان بۆ ئەڕەخسێنێت بۆ قسەکردن و دەستی یەک گرتن. ئەو کاتە ئاگاتان لە خۆتان نامێنێت چەند دووریتان بڕیوە! ڕوو بکەرە پارکێک، گۆڕەپانی خوێندنگەیەک، سەیرانگایەکی دەرەوەی شار، دارستانێک -هەتا لەگەڵ دراوسێکانتدا بچن بە لایەکدا، ئەویش ڕێگایەکە بۆ جووڵان و تێکەڵبوون و بەسەربردنی کاتێکی خۆش لەگەڵ هاوڕێیانت.

ئەگەر منداڵت هەیە بڵێ با بچین بۆ پیاسە، سەرسام ئەبیت چەند بەخێرایی ئەڵێن باشە، خۆشتریش ئەبێت ئەگەر سەگتان هەیە بیبەن.

دایک و باوکم ئەڵێن ئێواران باشترین کاتە بۆ پیاسەکردن لەگەڵ منداڵان -بەتایبەتی هەرزەکاران.

منداڵان هەمیشە سەرقاڵن و بەزمی تایبەتی خۆیان هەیە، هەندێ جار کە تۆ ئەچیت بۆ پیاسە، یاری ئەکەن و قسە ئەکەن و ئەقیژێنن. شت هەیە

دێتە پێشەوە ئەگەر تۆ لە ماڵەوە بیت ناتوانن بیکەن: گێڕانەوەی چیرۆکی هاوڕێکانیان، کێشەکانی قوتابخانەیان، ڕای تایبەتی خۆیان دەربارەی ئەوەی لەدەوری خۆیان یان جیهاندا ئەگوزەرێت. منالان کاتێک لەگەڵ تۆ دێنە دەرەوە بۆ پیاسە، تۆزێک بزێو ئەبن. جموجوولەکە چالاکیان ئەکات کە نە تەلەڤزیۆن، نە کۆمپیوتەریان پێیە، نەک کەسی تر کە پێشبڕکێی لەگەڵ بکەن، حەز ئەکەن سەرنجی تۆ ڕابکێشن.

نموونەیەکی جوانی سناکخۆری نیشان بدە.

کە لەگەڵ خێزانەکەتدا دائەنیشی سەیری تەلەڤزیۆن ئەکەیت، من ناڵێم قرتوقەپ بکە. باشە، لەگەڵ تەماشاکردنی بەرنامەکەدا دەمیشتان بجوولێت، بەلام ئەگەر کیسەیەکی زلە چپس بێنیت لەگەڵ قاپێک شیرینی و پسکیت و کێک و شەکرلەمە، ئەوە نموونەیەکی خراپی سناکخۆری نیشان ئەدەیت. لەجیاتیی ئەوە سناکێکی تەندروست هەڵبژێرە، بۆ نموونە: سەوزەوات و حومس، میوەی جنراو، یان برێشکەی دانەوێڵە. بیرت نەچێت کە مەبەستەکە ئەوەیە لە کاتی سەیرکردنی بەرنامەیەکدا کاتێکی خۆش بەیەکەوە بەسەر بەرن، نەک ئەوەی دابنیشن ئەوەندە نەتی ناتەندروست بخۆن خەوتان لێنەکەوێت.

ڕێک بکەون چەند بخۆن.

ئەوەندە لەسەرخۆ چووەتە پێش، هەستی پێ ناکەیت، بەلام ئەو بڕەی بۆ کەسێک تێ ئەکرێت، ساڵ لەدوای ساڵ زۆرتر بووە، کێک و لەفە و ساردی و هەمبەرگر بەردەوام گەورەتر و قەرەباڵغتر ئەبن هەتا دوو ئەوەندە یان سێ ئەوەندەی ئەوەی پێش خۆمانی لێ هاتووە، هەتا قاپ و مەنجەڵ و بەلەمەکانیش

لـە جاران گەورەتر و بە ژمارە زیاترن کە بـۆت دائەنرێت. هاوڕێیەکم دەورییەکی سـاڵانی شەسـتەکانی نیشـان دام کە لە دایکی هەڵیگرتبوو و بۆ هاوڕێکەمی باس کردبـوو کـە منـاڵ بووبوو لـەو دەورییەدا نانی بـۆ تێوڵیبوو و برنج و شلەشـی بـۆ کردبـوو بە سـەردا. ئـەو قاپـە بەقەد قاپێـک ئەبوو کە ئێسـتا چەرەسـی بۆ میوانێک تیـا دائەنێیت.

بیـرت نەچێـت، هەتا کەمتـر تێ بکەیـت تەندروسـتترە، نەک گەدەت بـار بکەیت، بـەڵام منـاڵ ئـەوە نازانێت، هەتا بـۆی تێ بکەیت ئەخوات، ئەیەوێت بەشـی سـێ کەسـی بۆ تـێ بکەیت و ساردییشـی لەگەڵدا بۆ دابنێی. قسـەیان لەگـەڵ بکە لەم بارەیـەوە، تێیانبگەیەنـە بڕێکـی گونجـاو بخۆن، لـە قاپێکدا بۆیان تێ بکە بەشـی کەسـێک بگرێت نەک سـیان. من ناڵێم ڕەزیلی بکە لەگەڵ مناڵەکانت یان ناچاریان بکـەی تێر نەخۆن، بەڵکوو چاو لە زۆرخۆرییان مەپۆشـە بە نـاوی نازەوە، فێری دابونەریتی سـەر سـفرەیان بکە، مامۆسـتای تەندروسـتیی مناڵەکانت بە، ڕاستگۆ بـە لەگەڵیان، فێریان بکە ڕابێن لەسـەر ئەو شـێوازەی تۆ بۆیـان دیاری ئەکەیت، چونکـە خـواردن لای مناڵان خووە و ڕاهاتنە نەک چێژوەرگرتن و سـوود وەکوو یاریـی ڤیدیـۆکان، فێریـان بکە سـوودی هەڵبـژاردەی ژیرانە چییـە و یاری کاتی خۆی هەیە و سـەعیکردن و خەوتنیـش کاتی خۆی.

پیاچوونەوە بکە چ خواردنێک دێنیتەوەماڵەوە.

ئەمـە بابەتێکـە ئەبێـت بـەوردی بیری لـێ بکەیتـەوە لـە پەیوەندی لەگـەڵ ئەو کەسـانەی لەتەکیانـدا ئەژییـت. زۆر لـە پسـپۆڕەکان ئەڵێـن بـا چێشـتخانەکەت بێلایـەن و دۆسـتانە بێـت، هیـچ تـام و بـۆن و ڕەنـگ و خواردنێکی تیـا نەبێت کـە خێزانەکـەت حـەزی لـێ ناکـەن و لێـی بێـزارن، نابێـت بۆنـی سـێو بێت و سـاردکەرەوەکە هیچـی تیـا نەبێـت. کاتێـک ماڵەکەت پڕە لـە هـەرزەکار، نابێت ماڵەکـە تەنیا نیسـکێنەی تیا بێت کە کەسـیان نایخۆن، ئـەوە نارەزایی و بۆڵەبۆڵ دروسـت ئەکات.



به ڕای من، چێشتخانەکەت پاک بکەرەوە لە هەموو ئەو شتانەی کە خێزانەکەت بەدڵیان نییە، لە هەمان کاتدا هیچ خواردنێکی بێکەڵکی ناتەندروستیشی تیا دامەنێ. ڕوویەکی تری ئەم مەسەلەیە ئەوەیە دانوستان بکە، نە شیش بسووتێ نە کەباب. ئەگەر منداڵەکانت واز لە ئایسکرێم خواردن ناهێنن، با بڕێکی کەمت هەبێت لە بەفرگرەکەدا. ئەگەر هەر بیانوو ئەگرن چپس لەسەر کەوانتەرەکەت بێت، خۆت جۆرێکی باش هەڵبژێرە و بڕێکی دیاریکراو دابنێ. لەبیرت نەچێت، دابینکردنی داواکارییەکانی خێزانەکەت وردە وردە و بەو بڕەی خۆت دیاریی ئەکەیت؛ بێدەنگیان ئەکات، زۆر لەوە کەڵکی زیاترە ماڵەکەیان بۆ پڕ بکەیت لە کۆمەڵێک خواردنی بێکەڵکی دروستکراوی پیشەسازی بەو جۆرەی هەر کەسێک حەزی لێیەتی.

خۆت ڕزگار بکە لە فاست فود.

من ئەزانم دوای ڕۆژێکی درێژ کارئاسانییە خۆت بکەی بە خواردنگەیەکی فاست فوددا و بە چەند خولەکێک خواردنی نانی ئێوارە وەربگریت، بەڵام

فاسـت فـود زیانـە هـەم بۆ خـۆت و هەم بـۆ خێزانەکەشـت. شـارەزاکان ئەڵێن بـەردەوام کڕیـاری خواردنگەکانـی فاسـت فود بیـت، پـارەی قەڵەوکردنی خۆت ئەدەیت.

لێکۆڵینەوەیـەک سـاڵی 2009 ئەنجـام دراوە و لـە گۆڤـاری "Nutrition"دا بڵاو کراوەتـەوە بـۆ (3000) گەنـج بـۆ ماوەی (13) سـاڵ، بـۆی دەرکەوتـووە ئەو کەسـانەی لـە دەسـتپێکردنی لێکۆڵینەوەکـەوە زۆریـان فاسـت فود خـواردووە، بـە تێکـڕا ئاسـتی زیادبوونـی کێشـیان (13) پاوەنـد زیاتـر بـووە لەوانـەی کەمتریـان خـواردووە، جگە لـەوش چێوەی ناوقەدیـان فراوانتر بـووە و ڕێژەی تریگلیسریدیشـیان بەرزتـر بـووە. تـۆ لەوانەیە وا لێکـی بدەیتەوە ئەگەر فاسـت فـود بخۆیت کاتـت بۆ ئەگەڕێتەوە، بەڵام ئەوە بزانە شـتە سـوورەوەکراوەکان و بێرگەرەکان بەشـداری ئەکـەن لە کورتکردنـەوەی تەمەن. بەهەرحـاڵ، خواردنی فاسـت فـود زیانـی زیاترە لـە قازانج.

پلانت هەبێت بۆ کاتی مۆڵەت.

دەیـان ڕێگا هەیە بۆ ئەوەی چالاک بیت و بە ئارەزووی خۆیشـت چێژ وەربگریت لـە کاتـی پشـوودا. لەجیاتیی ئـەوەی هەفتەیـەک لە ماڵـەوە بخەویت، گەشـتێک هەڵبژێـرە کـە جموجووڵـی جەسـتەیی تیا بێت، وەک: پاسـکیل لێخوڕین بەسـەر شۆسـتەکانی پارکێکدا، سـەرکەوتن بەسـەر شـاخێکدا، مەلەکردن لـە گۆمێکدا و لـەو بابەتە. هەموو پشـووە خۆشـەکانی خـۆم پڕ بوون لە چالاکـی و یادەوەریی خـۆش کە دروسـتیان کردووە.

دانیشتنت بەرامبەر شاشە سنووردار بکە.

ئەمەیـان گرنگـە. لێکۆڵینـەوەکان سـەلماندوویانە تـا منداڵەکان و هـەرزەکارەکان

زیاتـر بەرامبەر شاشـەی تەلەڤزیـۆن و کۆمپیوتەرەکان دابنیشـن، زیاتر ئەگەری ئەوەیان هەیە کێشـیان زیاد بکات. هەموو ئەبێت کاتێکمان هەبێت بۆ سـەیرکردنی شاشـە، بـەڵام ئـەو هەمـوو دانیشـتنە و ئـەوەش کـە عادەتـە شـەوچەرەیەکی لەگەڵـدا بخۆیـت، دەرفەت ئەرەخسـێنێت بۆ کێـش زیادکردن. تـۆ ئەتوانیت کاتی سـەیرکردنی منداڵەکانـت سـنووردار بکەیـت بەوەی ڕێـگا نەدەیـت تەلەڤزیۆن و کۆمپیوتەر و مۆبایل لە ژووری نووسـتنەکانیاندا بێت، بۆخۆشـت بەرنامەیەک بۆ دوای شاشـە دابنێ بۆ پشـوو بە هەندێ چالاکیی تر، شـتێک بخوێنەرەوە، شـتێک بنووسـە، وێنەیەک بکێشـە، کارێکی دەسـتی، بچۆ دەرەوە پیاسەیەک بکە. شتێکی باشـە ناوبەناو شاشـەکان بەجـێ بێڵیت، بـەڵام ئەویش وەک چارەسـەرێک نەک بیکەیـت بە خوو.

دڵنیا بە منداڵەکانت تێر خەوتوون.

ئـەو منداڵانـەی تێـر ناخەون، زیاتر لەبارن کێشـیان زیـاد بـکات. لێکۆڵینەوەیەکی "British Medical Journal" کە سـاڵی (2005) لەسـەر (8000) منداڵ ئەنجام دراوە، بـۆی دەرکەوتـووە ئـەو منداڵانـەی لـە تەمەنی سـێ سـاڵیدا کە شـەوانە کەمتـر لە دە کاتژمێـر و نیو خەوتوون، ئەگەری قەڵەوبوونیـان لە تەمەنی حەوت سـاڵیدا (45%) زیاتـر بـووە لـە هاوتەمەنەکانیـان کە شـەوی دوانـزە کاتژمێر زیاتـر خەوتـوون. لێکۆڵینەوەیەکـی تـر کـە سـاڵی 2008 ئەنجـام دراوە، ئەڵێت هەمـوو یەک کاتژمێر کەمتـر خەوتنێک لە تەمەنی منداڵیـدا، ڕۆڵی هەیە لە 50%ی بەرزبوونـەوەی ئەگەری قەڵـەوی لە تەمەنی 32 سـاڵیدا.

خولاسـەی کـەلام: بەرنامەیەکـی جـوان دابنـێ بـۆ خەوتنـی منداڵەکانت، باسـی گرنگیـی نووسـتن و کاریگەرییەکانی لەسـەر تەندروسـتی بۆ بکـە و هاوکارییان بکـە خشـتەیەک دابنێن تێرخەوتنیان مسـۆگەر بکات. با تەلەڤزیـۆن و کۆمپیوتەر و مۆبایـل لە ژووری نووسـتنەکانیاندا نەبێت، دڵنیا بە لـەوەی ژوورەکانیان وەک پێویسـت تاریـک و ئارامـە و پلەی گەرمای بۆ نووسـتن وەکوو پێویسـتە.



دڵخۆش و قەڵەو؟

ئایا هاوسەرگیریی سەرکەوتوو ئەبێتە هۆی کێش زیادکردن؟ بەداخەوە، لێکۆڵینەوەیەک کە ساڵی 2013 ئەنجام دراوە و لە گۆڤاری "Health Psychology"دا بڵاو کراوەتەوە، بۆی دەرکەوتووە کە وەڵامی پرسیارەکە ئەکرێت "بەڵێ" بێت. توێژەرەکان بۆیان دەرکەوتووە ئەو هاوسەرانەی ڕازین لە هاوسەرگیریەکەیان، کێشیان قورستر بووە بە بەراورد بەو هاوسەرانەی کە کەمتر ڕازیبوون.

من پێشبینیی پێچەوانەکەیم ئەکرد، بەڵام ڕوونکردنەوەی توێژەرەکانیش ڕێی تێئەچێت. ئەوان بڕوایان وایە ئەو هاوسەرانەی ڕازین، ئیتر بایەخ بە جەستەی خۆیان نادەن بۆ ڕاکێشانی سەرنجی

کەسێکی تر بۆ هاوسەرگیری، بە واتایەکی تر: مادام هەست بە ئاسایش ئەکەیت لەگەڵ هاوسەرەکەتدا، ئیتر ئەگەر ئەو داوات لێ نەکات؛ پێویست ناکات بایەخ بە چاودێریی کێشت بدەیت، چونکە بەتەمای کەسێکی تر نییت.

ئەمە مانای ئەوە نییە داوای جیابوونەوە بکەیت بۆ ئەوەی جارێکی تر دەست بێنیتەوە بە خۆتدا و خۆت قۆز بکەیتەوە. بە ڕای من ئەگەر کێشدابەزاندن تەنیا بە مەبەستی قەدباریکی و جوان دەرکەوتن بێت، وا ئەکات کاتێک لەو بارەیەوە لە خۆت ڕازی بوویت؛ ئیتر بیرت لای نامێنێت. بەڵام کە تۆزێک تەمەنت چووە سەر، ئەو کاتە بیر لە هەڵسەنگاندنی بابەتەکە ئەکەیتەوە لە دەرەوەی ڕواڵەت و دیمەنی دەرەکی. ئەگەر لە ڕووی تەندروستییەوە بیر لەو کێشە بکەنەوە کە ئەبێت بتانبێت نەک بۆ خۆپەرستی، ئەو کاتە ئەتوانن بەیەکەوە بگەنە کێشی تەندروست و پەیوەندیی هاوسەریی تەندروست. لە ڕاستیدا من وای بۆ ئەچم جگە لە ئامانجەکەی خۆی، خۆراکخۆریی تەندروست، جموجووڵ بەپێی پێویست و کێشێکی تەندروست؛ کۆڵەکەیەکی پتەوە بۆ ڕاگرتنی پەیوەندییەکی خێزانیی تەندروست.

چەند ڕاستییەک دەربارەی مناڵ و کێش لە ئەمەریکا

+ لە 30 ساڵی ڕابردوودا، ڕێژەی قەڵەوی لە مناڵاندا دوو قات بووە و لە لاواندا سێ قات.

+ بەتێکڕایی 33%ی لاوان ئەوانەی تەمەنیان لەنێوان (6) بۆ (19)دایە، کێشیان زیادە و (18%)یان قەڵەون.

+ ڕێژەکە بەپێی توخم و نەتەوەکان جیاوازە: ئەمەریکییە ئەفەریقاییەکان 26% و بنەچە ئیسپانییەکان 23% و سپیپێستەکان (15%)یان قەڵەون.

+ هەر چەند هۆکارە بۆماوەییەکان ڕۆڵ ئەبینن لە قەڵەویی لاواندا، بەڵام بەگشتی گۆڕانی بڕی ئەو کالۆرییانەی وەرگیراوە لەبەرامبەر ئەو کالۆرییانەی سووتێنراوە لە ماوەی سێ ساڵی ڕابردوودا، هۆکاری سەرەکی بووە کە منالان و لاوان کێشیان قورس بووە یان قەڵەو بوون. بە شێوەیەکی سەرەکی منالانی ئەمڕۆ زۆرتر ئەخۆن و کەمتر ئەجوولێن لەچاو نەوەکانی پێشوودا.

+ لاوانی قەڵەو بەزۆری کۆلیسترۆڵ و فشاری خوێن و شەکرەی خوێنیان بەرزە و کێشەی ئێسک و جومگەیان هەیە و لەگەڵ نۆرەکردنی هەناسە کاتی خەو، ڕێزلەخۆنەگرتن و کێشەی کۆمەلایەتی.

+ منالانی کێش قورس و قەڵەو بەردەوام ئەبن تا ئەبن بە لاوانی کێش قورس و قەڵەو. کێشە تەندروستییەکانی لاوانی کێش قورس و قەڵەو زۆر خراپترە لەو کاتەی بەمنالی تووشی بوون -لەبەر ئەوە گرنگە یارمەتیی منالانی کێش قورس و قەڵەو بدەیت کێشیان دابەزێنن بە خواردنی تەندروست و وەرزشی پێویست پێش ئەوەی بگەنە قۆناغی لاوێتی.



هەنگاوی داهاتوو

وەرگرتنی لیستی پاداشتەکانی کێشدابەزاندن، ئەرکێکی سەخت و ڕێگایەکی دوورودرێژە. لەوانەیە ئیتر بزانیت ئەو نارەحەتییانە چین کە پێویستن بۆ کێشدابەزاندن، بەڵام ئێستا تێگەیشتوویت سوودەکانی کێشدابەزاندن چییە بۆ ئەوەی تەمەنێکی درێژی تەندروست بژییت.

کاتی ئەوە هاتووە بچینە سەر بەشی داهاتوو و دوا بەشی بەرنامەی ڕەچەتەی دکتۆر: تەمەنپلان. دەستکردن بە تەمەنپلان تۆزێک لەوە ئەچێت خوێندن تەواو بکەیت -کۆششی زۆرت کردووە، سەرکەوتنی زۆرت بەدەست هێناوە، زۆر لە بارەی خۆتەوە شارەزا بوویت، ئێستا کاتی ئەوەیە دەست بکەیت بەو گەشتەی کە لەگەڵ تەمەنتدا کۆتایی دێت.

بەشی پێنجەم

تەمەنپلانی بەرنامەی ڕەچەتەی دکتۆر

دەستت خۆش بێت!

ڕاستەوخۆ ڕووبەڕووی "کێش"ە مەترسیدارەکەت بوویتەوە و گۆڕانکاریی مەزنت ئەنجام دا لە بەرنامەی خۆراکخۆریتدا.

پاوەندە زیادەکانی کێشت فڕێ دا و چەورییەکەی لەشت کە هەڕەشەی لە ژیانت ئەکرد، سووتاندت. ڕێژەی مەترسیی تووشبوونت بە نەخۆشی کەم کردەوە و چەند هەنگاوێکی گەورەت ناوە لەسەر شاڕێی ژیانێکی تەندروستتر و درێژتر.

ستاتپلان و بووژانپلانت تەواو کرد، ئێستا ئامادەیت بچیتە سەر بەرنامەی درێژخایەنی تەندروستییەکی باش، بە پەیڕەوکردنی پلانی تەمەنپلان.

تەمەنپلان ئەرکی ئەوەیە کە لە ناوەکەیەوە دیارە: یارمەتیی ئەوەت ئەدات بەردەوام بیت لەسەر کێشدابەزاندن و مسۆگەرکردنی هەموو ئەو دەستکەوت و سوودە تەندروستییانەی هەوڵی زۆرت دا بەدەستیان بێنیت. بەهەرحاڵ، لەبەر ئەوەی ئامانجەکەت ئەوەیە بەردەوام بیت لە کێشدابەزاندن، نەک تەنیا دابەزینی چەند پاوەندێک. تەمەنپلان تۆزێک کەمتر سەنگ ئەخاتە سەر ئەوەی باسی خۆراکخۆری بکات و بوارێکی فراوانتر بدات بە هەڵبژاردە خۆراکییەکان.

من بەڕاستی پەلەمە تەمەنپلانت پێ بناسێنم، چونکە بوارت بۆ ئەڕەخسێنێت کە ئەزموونی زیاترت هەبێت و دڵخۆش بیت بەو خۆراکە تەندروستە تازانەی کە هاتنە ڕێت.



تەمەنپلان بەرنامەیەکە بۆ ژیان.

ئەمە ئەو جۆرەیە کە من ژیانی خۆم چۆن ئەژیم. من هەرگیز وا بیری لێ ناکەمەوە کە تەنیا خواردنە -بەڵکوو تەنیا بیر لەوە ئەکەمەوە من هەموو ڕۆژێک چۆن بخۆم! من چێژ لە ژەمەکانم وەرئەگرم، نەک تەنیا لەبەر ئەوەی تامیان خۆشە و بەلەزەتن، بەڵکوو لەبەر ئەوەی ئەزانم بەشداری ئەکەن لە بنیاتنانی تەندروستییەکی باشدا بۆ من. من سەری خۆم قاڵ ناکەم بەوەی کالۆری بژمێرم (بەڵکوو زۆر بەئاگام چەندم بۆ تێ بکەن). من لەملا و لەولا ڕاستکردنەوە ئەکەم، کاتێک هەست ئەکەم ئاستی جموجووڵ و وەرزشم کەم بووەتەوە یان بەرز بووەتەوە، چونکە مەسەلەیەکی ئەوەندە ئاسان نییە. من هەست ئەکەم تۆش بۆت دەرئەکەوێت ئەمە بە شێوەیەکی سەرسوڕهێنەر ئاسانە و مەسەلەیەک نییە بۆ ڕابواردن.

تەمەنپلان دیزاین کراوە بۆ دۆزینەوەی کلیلی سەرکەوتنی کێشدابەزینی درێژ

خایـەن: بـە بەردەوامبوون لەسـەر هەڵبژاردنـی ژیرانەی ئەوەی چـی ئەخۆیت و هەمیشـە چاوێکـت لەسـەر ئەوە بێـت چەند ئەکەیتـە قاپەکـەت و ئەوەندە چالاک بیـت کە پێویسـت ئەکات.

لەگـەڵ تەمەنپلانـدا ئاوڕدانـەوە نییـە بـۆ دواوە، بەڵکـوو ڕوانینە بۆ پێشـەوە بۆ ئـەوەی بـە درێژیی ژیانت کەمەرێکی باریکتر و تەندروسـتترت هەبێت، باشـترین ڕێـگاش بـۆ گەیشـتن بـەوە ئەبێت بـەردەوام بیـت لەسـەر ئـەو خواردنانەی تا ئێسـتا بوونەتە هۆی سـەرکەوتنت.

تەمەنپـلان وردەکارییەکـی ئاسـانە بـۆ تەندروسـتییەکی بـاش، کـە بـە درێژیی تەمـەن لەتەکتدا بمێنێتەوە. تۆ ئەتوانی ئەم بەشـەی ڕەچەتەی دکتۆر بۆ هەمیشـە پەیـڕەو بکەیـت، تا کۆتایی ژیانی پڕ تەندروسـتت و تەمەنـی درێژت. تۆش ئەبێت ئێسـتا و داهاتـووش قۆڵی لـێ هەڵماڵیت، بـەڵام لەبەر ئەوەی ئەمـە بەرنامەیەکی زۆر سـنووردار و سـەپێنراوی ڕاگـوزاری خـۆراک نییە، نایەوێـت ئەوەندە کاتی بـۆ تەرخـان بکەیت کـە بۆ پلانەکانی ڕابـردوو تەرخانت ئەکردن. لە ڕاسـتیدا من ئێسـتا حـەز ئەکـەم گـرەو بکەم تـۆ ئەوەندە حەزت لـە خواردنی تەندروسـت و ئـەو هەسـتانەیە کە لە لایان دروسـت کـردووی، هەرگیز ناگەڕێیتەوە سـەر ئەو خواردنـە کـەم لەزەت و کەم سـوودانەی کـە وازت لێ هێنان.

تەمەنپـلان لوتکـەی هەمـوو ئامـۆژگاری و ناونیشـان و ڕێنمایـی و وردەکارییە بەکەڵکانەیـە کـە تـا ئێسـتا فێریـان بوویـت، بـەڵام دیسـانەوە بـە جۆرێـک لە سەربەسـتی و سـەنگ و سـووکیی زیاترەوە داڕێژراوە کە بواری ئەوەت ئەدات پـڕ بـە بـەری زەوقەکانـی خـۆت بیدووریـت. تەمەنپـلان ئەوەندە دەسـتەمۆیە، ئەتوانیـت بەڕاسـتی بە دەسـتکردی خۆتـی بزانیت.

تەمەنپلان لەسـەر بنەمای هەشـت سـتراتیجی سەرکەوتنی مسـۆگەر هەڵچنراوە، کە ڕێگا تەخت ئەکات بۆ سـەرکەوتنی بەردەوام. ئەم هەشـت سـتراتیجە جێبەجێ بکـە، کێشـدابەزینت تا کۆتایی تەمەنـت بەردەوامە. ئەمە مژدەیەکی دڵخۆشـکەرە، وا نییە؟

هاوکێشەکانی ژەمپلانی تەمەنپلان

مـن هاوکێشـەکانی ژەمپلانـی تەمەنپـلان ئەخەمـە بەرچـاو، چونکە هەندێـک کـەس حـەز ئـەکات بەکاریـان بێنێت. ئـەوە بە ئـارەزووی خۆتـە: تۆ ئەتوانیت هاوکێشـەکان جێبەجێ بکەیت ئەگـەر ئەوە بۆ تۆ باشـترە، یـان تەنیـا وەک ڕێنمایـی بەکاریـان بێنە، ئـەو ژمارانەی لە خشـتەکەدا هەیـە بـە تێپەڕبوونی کات بکـە بە بنچینە، مـن ئەمەوێت ئەوەنـدە کەرەسـتەت لەبـەر دەسـتدا بێـت و دەسـتەمۆ بـن کـە تۆ پێویسـتتە -لەیادت بێت، ئەمە بۆ ئەوەیە بەردەوام خۆراکت و کێشـت تەندروسـت بـن بە درێژیـی تەمەنت.

بەردەوامیی نانی بەیانی

یەک پرۆتینی نانی بەیانی + یەک میوە

بەردەوامیی نانی نیوەڕۆ

یەک قاپی سـەرەکیی پرۆتین + دووان یان زیاتر سـەوزەی هەر کاتێک

بەردەوامیی نانی ئێوارە

یەک قاپی سـەرەکیی پرۆتین + دووان یان زیاتر سـەوزەی هەر کاتێک

بەردەوامیی سناکی یەکەم

یەک سناک پرۆتین + یەک میوە

بەردەوامیی سناکی دووەم

یەک سناک پرۆتین + یەک یان زیاتر سەوزەی هەر کاتێک

خواردنی ڕۆژانەی کاتی دەستەمۆ

هەمــوو ڕۆژێک ژیرانە بەپێی میتابۆلیزم و ئاســتی چالاکیت، یەکێک لەم خواردنە زیادکراوانە بخۆ:

+ چەوریی تەندروست
+ خواردنێکی دەستەمۆی کاربۆهیدرات
- دانەوێڵەی ڕووت
- سەوزەی چڕی بەرز
- سەوزەی هەر کاتێک
- میوە

ژەمەکانی تەمەنپلان

لیســتی خواردنەکانی تەمەنپلان هەمان خواردنەکانی ســتاتپلان و بووژانپلانە، لە هەموو شــتێکی تر زیاتر تەمەنپــلان دەربارەی هەڵبژاردنە.

تەمەنپــلان ڕێــگات ئــەدا خــۆت ئــەو خواردنانــە هەڵبژێریــت کــە ئەیانخۆیت. لە کۆتاییــدا مــن ئەمەوێــت تــۆ هەمــوو بۆشــاییەکان پــڕ بکەیتــەوە و خشــتەیەکی تەندروســت بــۆ ئەو ژەمانە دروســت بکەیت کە حەزیان لێ ئەکەیــت و بەنیازیت. تەمەنپلان ســەنگ و ســووکێکی زۆری تیایە و خشــتەی ڕۆژانەی جیاوازی تیایە بــۆ هــەر کەســێک بیەوێت پەیــڕەوی بــکات. لــەم قۆناغــەدا ئەگــەر ئەتەوێت بە هۆیەکــەوە بــە بەرنامە وەکوو ســەوزەیەکی چڕی بــەرز پەتاتە زیــاد بکەیت، بێ دوودڵــی بیکــە، بەڵام تەنیــا لەبیــرت نەچێت پەتاتەی بــەردەوام؛ شــەکری خوێن بەخێرایــی بــەرز ئەکاتــەوە، لەبەر ئــەوە ئەبێت بــەزۆری نەیخۆیت.

ئەگەر تۆ کەسێکیت تاقەتی ئەو هەموو سەنگ و سووک و ئازادییەت نییە؛ کێشە نییە، پابەند بە بە مینوی بووژانپلانەوە، بیگرە بە دەستەوە و چیت پێ خۆشە هەڵیبژێرە. بەگشتی کلیلی تەمەنپلان، دۆزینەوەی قەوارەی ڕاستی ئەو بڕە خۆراکە تەندروستەیە ئەیکەیتە قاپەکەت و بۆت ئەخورێت، بە مەرجێک پارێزگاری لە کێشی دروستی جەستەت بکات.

ستاتپلان و بووژانپلان یەکی مینوی ڕۆژانەی دوو هەفتەیان دایتێ، لەبەر ئەوەی تەمەنپلان مەودای فراوانترە، منیش لیستەکە تۆزێک فراوانتر ئەکەم و هەڵبژاردەی زیاتر ئەخەمە بەر دەستت بۆ هەموو ژەمێک، بۆ ئەوەی ئازادیی زیاترت هەبێت بۆ هەڵبژاردنی باشترین لە هەر شتێک حەزت لێیەتی و داهێنانی خۆت بخەیتە سەر لیستەکە.

هەڵبژاردەکانی نانی بەیانی:

+ خەستاوێک لە میوە و شیر یان ماست دروست کرابێت.
+ هێلکەی شلەقاو یان تەنیا سپێنەکەی
+ هێلکەوڕۆنێک سەوزەواتی تێکەڵ کرابێت.
+ ماستێک میوە و نەتی تێکەڵ کرابێت.
+ توستی دانەوێڵەی ڕۆت یان سەموونە وردەکە –بە ئاردی بۆر و بەکەرەی نەت چەور کرابێت.
+ سێو یان هەرمێی قاشکراو بە کەرەی نەت چەور کرابێت.
+ پەنیری سەلک میوەی تێ جنرابێت.

هەڵبژاردەکانی نانی نیوەڕۆ:

+ شۆربا بە یەکێک لە سەوزەکان
+ سووپی نیسک یان فاسۆلیا
+ زەڵاتەی بەروبوومی باخچە (تەڵان، دالیا، زەرعات، بەراو)
+ زەڵاتە بە ماسی، گۆشتی ناو گوێچکەماسی یان مریشک
+ سەندەویچی کراوە بە گۆشتی نەرمە و سەوزە و کەرەی نەت و ئەڤۆکادۆ بە نانی بۆر
+ ماسیی سوورەوەکراو بە ئارد و داو و دەرمانەوە، پەلەوەر، یان گۆشتی نەرمە بە سەوزەوە
+ فاسۆلیا هەر چونێک ئامادە کرابێت.
+ شۆربایەک بە بیبەری سوورەوە

هەڵبژاردەکانی سناک:

+ میوە
+ سەوزەی کاڵ جنرابێتە ناو حومس یان گواکامۆڵ.
+ نەت و کەرەی نەت
+ تۆوەکان بۆ تروکاندن (برێشکە، ناوکە، تۆم)
+ پەنیر (ڕەق یان نەرم)
+ شۆربا بە یەکێک لە سەوزەکان
+ پسکیت، چۆرەک، کولیچە، بە ئاردی بۆر

+ گەنەشامیی سپی (تەقیو)

+ خەستاو

+ هێلکەی زۆر کولاو (بۆ ئەوەی زەردێنەکە و سپێنەکەی ڕەق بوو بێت.)

+ پەنیری سەلک

هەڵبژاردەکانی نانی نیوەڕۆ:

+ ماسیی سوورەوەکراو بە ئارد و داو و دەرمانەوە، پەلەوەر، یان گۆشتی نەرمە بە سەوزەوە

+ فاسۆلیا هەر چۆنێک ئامادە کرابێت.

+ تێکەڵەی سوورەوەکراو (موشەکەل لە چەند بەرهەمێک، وەک: پەتاتە، بیبەر، برۆکلی، گۆشتی نەرمە، گێزەر، پیاز... تاد)

+ زەڵاتە بە ماسی و گۆشتی گوێچکەماسی و پەلەوەر یان گۆشتی نەرمە بە سەوزە.

+ سووپێک و زەڵاتەیەک

+ شۆربایەک بە بیبەری سوور لەگەڵ زەڵاتەیەک

+ یەکێک لە نانخواردنەکانی بەیانی بۆ نانی نیوەڕۆ

+ سەندەویچێکی کراوە لەگەڵ سووپێک یان زەڵاتەیەک

+ پیتزای قاشکراو، بۆرەک، بۆریتتۆ ، کاسیرۆڵ (پێکهاتەکانی هەر جۆرە پیتزایەک بەتێکەڵی لە پایریکسا بە فرن)

ستراتیجی ژمارە یەکی سەرکەوتنی تەمەنپلان:
دەستکەوتە دڵخۆشکەرەکانت ڕابگەیەنە

تـۆ گۆڕانکارییەکـی گەورەت کرد لە کێش و تەندروسـتیتدا. پێش ئەوەی دەسـت بکەیـت بە قۆناغـی داهاتوو لە ژیانتـدا، ئەمەوێت بۆ چەند چرکەیـەک ڕاتبگرم بۆ ئـەوەی کاتێـک بدەیت بە خـۆت دەسـتکەوتەکانت ڕابگەیەنیت. تـۆ هەندێ کاری باشـت ئەنجام دا -کێشـت دابەزاند، خواردنی نوێی تەندروسـت و بەلەزەتت زیاد کـرد بـۆ لیسـتی خواردنەکانت، گۆڕانکاریـت بەدی هێنـا لە تەندروسـتیتدا، بۆیە دەستخۆشـیت لێ ئەکەم!

پێشـتر لەم کتێبەدا باسـی ئەوەمان کرد چەند گرنگە بەئاگا بیت دەربارەی ئەوەی ئەیخۆیـت —لە هەمان کاتـدا ئەوەندەش گرنگـە بەئاگا بیت لە دەسـتکەوتەکانت-. ئـەو ئامانجـەی بەدیـت هێناوە، ئـەو کێوەی بە سـەریدا سـەر کەوتوویـت، ئەو گۆڕانکارییانەی دروسـتت کردن، ئەو سەرکەوتنانەی ئەزموونت کردن. زۆربەمان بەلامانـەوە ئاسـاییە دان بـە لاوازی و هەنگاوە هەڵەکانماندا بنێیـن، بەڵام کەممان بـە خەیاڵماندا دێـت ئاهەنگ بە بۆنەی سـەرکەوتنەکانمانەوە بگێڕین.

ئێسـتا ئەمەوێـت چەند خولەکێـک بیر لەوە بکەیتـەوە لەوەتەی دەسـتت کردووە بـە جێبەجێکردنـی بەرنامـەی ڕەچەتـەی دکتـۆر، چیـت دەسـت کەوتـووە و چ گۆڕانکارییـەک لـە تەندروسـتیتدا ڕووی داوە. یـان خـۆت لەسـەر پەڕەیـەک کاغـەز خشـتەیەک دروسـت بکە، یان ئەم خشـتەیە پـڕ بکەرەوە بۆ ئـەوەی ئەو دەسـتکەوتانەی بەدەسـتت هێنـاون؛ بەرچـاو بکـەون و ببن بـە ژمارە.

خشتەی دەستکەوتە دڵخۆشکەرەکانم:

پاوەندم لە کێشم دابەزاندووە. ....

سەنتیمەتر کەمەرم باریکتر بووە. ....

ژمارەسایزی جلوبەرگم بچووک ....

بووەتەوە، ئێستا ژمارە ....

....

لەبەر ئەکەم. ....

ئێستا ئارەزووی ئەم شتە ناتەندروستەی جارانم نەماوە ....

....

....

ئەو خواردنە تازانەم ناسیوە کە حەزم لە تامیانە ....

....

فشاری خوێنم باشتر بووە، جاران ....

بوو، ئێستا بووە بە ....

....

دۆخی چەوریی خوێنم/کۆلیسترۆڵەکانم ئێستا تەندروستترن، ئێستا بوون بە

....

شەکری خوێنم دابەزیوە، جاران ....

.... بوو، ئێستا بووە بە ....

تێبینی ئەکەم ئەم گۆڕانکارییە جیاوازانەش ڕوویان داوە (پێست، قژ، نینۆک، ئارەزووی سێکس، بڕوابەخۆبوون، کامەرانی، ڕێزلەخۆگرتن... تاد).

چالاکتر و گورجوگۆڵتر بووم، ئێستا هەست ئەکەم ....

....

....

دوای ئەوە کات وەربگرە بۆ ئەوەی ئاشکرای بکەیت هۆکارەکان چین وات لێ

ئەکەن بەردەوام بیت لەســەر ئەم شــێوازە ژیانە تەندروســتە و لەسەر ئەم کێشە تەندروســتە بمێنیتــەوە، بە گوزارەیەکی تر: هەندێ شــت بنووســە کــە پاڵت پێوە ئەنێــن لەســەر ئەم ســتایلە ژیانــە بمێنیتەوە. لەبیــرت نەچێت، ئامانجــی من ئەوە بــوو ڕێت نەکەوێتــە ژووری فریاکەوتنــی خێرا بە دابەزاندنی کێشــت و بەرگرتن لەوەی پەرەســەندنی مەترســییەکانی نەخۆشــی هەڕەشــە لە ژیانت بکەن. تۆ لەم بارانــەوە چیت بەدەســت هێنــاوە و ئەتەوێت چیی تر بەدەســت بێنیت؟

کاتێــک ئەم دوو خشــتەیەت تــەواو کرد، بیانڕازێنەوە و لە شــوێنێکدا هەڵیبواســە هەمــوو ڕۆژێــک لەبــەر چــاوت بێــت و کۆپییەکیــش لــە تەلەفۆنــە زیرەکەکەتدا هەڵبگــرە، بــۆ ئەوەی جار جــار بیخوێنیتەوە و ئــەو بەرنامەیەت بێنێتــەوە یاد کە بڕیــارت داوە لەســەری بــەردەوام بیت، بــۆ ئەوەی لێــی لا نەدەیت.

ستراتیجی ژمارە دووی سەرکەوتنی تەمەنپلان:
ژیرانە کاربۆهیدرات بەکار بێنە و شوێن پلانی نەرمی کاربۆهیدراتەکەی من بکەوە.

لــە کاتــی ســتاتپلان و بووژانپلانــدا، من هەنــدێ هاوکێشــەی تایبەتــی ژەمپلانم دایتــێ کاتێــک ژەمپلانەکانــت ڕێــک ئەخەیت؛ لەســەریان بڕۆیت. ئەم هاوکێشــانە کەرەســتەیەکی گرنگ بوون یارمەتیت بدەن سەرنج بخەیتە سەر ئەو خواردنانەی ئەبێــت لە خۆراکخۆریی تەندروســتیدا بوونیان هەبێت، لەپاڵ ئەوەشــدا بڕی چەند لــەو خواردنانە بخۆیت بۆ کێشــدابەزاندنێکی ســەرکەوتوو.

ئێســتا تۆ گەیشــتوویتەتە کێشــی دڵخوازی خۆت و تەواو زانیاریت هەیە لەســەر پێویســتی و پێکهاتەکانــی خۆراکخۆریــی تەندروســت و بوویــت بــە پســپۆڕی کێشــدابەزینی خۆت.

ســەبارەت بــە ژەمپلانیش، من لە ســەددا ســەد دڵنیام ئێســتا ئامادەیــت بڕیاری هەڵبژاردنــی ئــەو خۆراکانــە بدەیت کە ئەبێــت بیانخۆیت.

لە لاپەڕەکانی ئەم کتێبەوە هەموو شتێک فێر بوویت کە پێویستە بیزانیت دەربارەی خۆراکخۆری، کێشدابەزاندن و ئەو خواردنانەی مەترسیی تووشبوون بە نەخۆشی کەم ئەکەنەوە. وەک سەرئەنجام، تۆ تەواو ئامادە کراویت بڕیاری هەڵبژاردنی ئەو خواردنانە بدەیت کە ئەبێت بیانخۆیت. تۆ بە پلەی شەرەف دەرچوویت و هەموو تاقیکردنەوەکانت بڕی: تۆ ئەزانیت بڕی پێویست یانی چی. تۆ ئەزانیت کام خواردنانە بەهێزکردنی تەندروستی خێراتر ئەکەن. تۆ ئەزانیت کام خواردن تەندروستیت ئەخەنە مەترسییەوە. تۆ چەندین ئەزموونت هەیە لە دروستکردنی ژەمی هاوسەنگدا. ئێستا تۆ پڕچەکیت بە زانیاری و ئەزموون. تۆ ئێستا تەنیا پێویستت بە هەستێکی چەسپاو و دروستە ڕێنماییت بکات کاتێک دەست ئەکەیت بە ژەمپلانی خواردنەکانی تەمەنپلان.

ئەوە زۆر ئاسانە، تۆ ڕاهاتوویت بڕێک پرۆتینی بێ چەوری لە هەموو ژەمێکتدا بێت، لەبەر ئەوە بەردەوام بە لەسەری. تۆ ئەوەت کردووە بە عادەت ڕۆژی دوو میوە بخۆیت، بەردەوام بە لەسەر خواردنی میوە و هەوڵ بدە هەموو جۆرێکی جیاواز تاقی بکەیتەوە. تۆ لە لوتکەی ناسینی سوودەکانی بەکارهێنانی چەورییە تەندروستەکاندایت، بەردەوام بە و ژیرانە لێیان هەڵبژێرە، کردووتە بە خوو قاپەکەت و سوزگییەکەت پڕ بێت لە سەوزەی بەردەستی وەرز بەکاڵی یان بە سووپ لەگەڵ زەڵاتەی بەرهەمی باخ، کەواتە مەترسە و بەردەوام بە. کە دێینە سەر باسی کاربۆهیدرات، باشترین شت بۆ خۆتی بکەیت ئەوەیە پابەند بیت بە شێوازەکەی من بۆ چوونێتیی مامەڵەکردنی نەرم لەگەڵ کاربۆهیدرات. مەبەست ئەمەیە: بڕێکی گونجاو لە تەندروستترین کاربۆهیدراتەکان بخۆ (کاربۆهیدرات لە سەوزە، میوە، پاقلەمەنی و دانەوێڵە ڕووتەکانەوە) و دوور بکەوەرەوە لە کاربۆهیدراتە کەم کەڵکەکانەوە وەکوو شەکری سادەی میوە سپییەکان، شەربەتەکانی میوە، شیرینی و نوقڵەمەنی. لە کاربۆهیدراتە نەرمەکاندا ئاستی چالاکییەکانت ڕێگات نیشان ئەدەن هەڵبژاردنی دروست بکەیت لەناو کاربۆهیدراتەکاندا. بۆ نموونە: ئەگەر بەیانیان زوو بەسەر شاخدا سەر بکەویت، هەندێ کاربۆهیدراتی موعەقەد خراپ نییە، بگرە پێویستیشە. ئەگەر کاتژمێرێکی زۆر لە فەرمانگە ئیش ئەکەیت و هەر دائەنیشیت، زۆر

لەگــەڵ کاربۆهیدراتــدا مەبە و شــتێکی ســووک لە ســەوزەی بەر دەســتی وەرز و دابــەزە بــۆ بڕی دیاریکراوی ســتاتپلان لــە دانەوێڵەی ڕووت. بــە واتایەکی تر: بــۆ نانی ئێــوارە خۆت تێر مەکــە بە بەرهەمــی گەنمی ڕووت بەقەد کەللەســەری خــۆت بخۆیــت دوای بەڕێکردنــی ڕۆژێکی تەواو دانیشــتن لەپشــت مێزەوە.

مــن لــە ژیانی خۆمدا ئــاوا ئەکــەم. ئەگەر بەردەوام ســەرقاڵی ئیش بــم و بواری ئــەوەم نەبێــت بۆ ماوەی چەند ڕۆژێک چالاکییەکی جەســتەیی ئەنجــام بدەم، ئەو کاتانــە خواردنــی ســووک ئەخۆم، ناچم دانیشــمە ســەر تەشــتێک مەعکەرۆنەی گەنــم لەگەڵ مریشــک و خواردنی ڕووەکی، تەنیا بڕێکی کــەم مەعکەرۆنە ئەخۆم، چونکــە مــن ئــەو کاربۆهیدراتە زۆرەم پێویســت نییــە لەبەر ئەوەی مــن ئەوەندە وزە ســەرف ناکــەم. بابەتەکە ئــاوەژوو بکــەرەوە، ئەگەر هەتا ســەر کارەکەم بە پاســکیل بــڕۆم و چالاکیــی جەســتەییم لە لوتکەدا بێــت لە کارەکەمــدا، من ئەبێت بڕێکــی زیاتــر بەرهەمــی گەنمی ڕووت و پاســتا بخــۆم، چونکە ئەزانم جەســتەم پێویســتیەتی بۆ پڕکردنەوەی ســووتەمەنی.

مــن پێچەوانــەی بیرکردنــەوەی خــۆم نیــم، ئەزانــم جەســتەت پێویســتی بــە کاربۆهیدراتــی موعەقــەد هەیە و ســوودیان هەیە بۆت. بۆیە پێشــنیاری خواردنی ئــەو کاربۆهیدراتــە ســوپەرنزمانە ئەکــەم، چونکــە یارمەتیت ئەدەن لــە دابەزینی کێــش بەخێرایی، چونکە کاربۆهیدرات کارگەیەکــی نموونەییە بۆ زیادکردنی کێش ئەگــەر نەتوانیت بیســووتێنیت. بۆیە من ئەمەوێت ســەرچاوەی کاربۆهیدراتەکەت فرەچەشــن بێت و هەڵبژاردنیان بەپێی ئاســتی چالاکیی جەســتەت و ماندوبوونت بێت. ئەو ڕێســایەی هێشــتا بەرکارە ئەوەیە -ئەو کاربۆهیدراتــە پاڵاوتانە (برنجی ســپی، نانی سپی، جۆرەکانی پاســتا و مەعکەرۆنە، خۆراکە شیرینەکان) بەڕاستی پێویســت ناکات شــوێنیان هەبێت لە ژیانتــدا، ئەوە نەبێــت جاربەجارێک بۆ زەوق بەکاریان بێنیت.

ستراتیجی ژمارە سێی سەرکەوتنی تەمەنپلان:
خواردنێکی فرەچەشنی بەربڵاو بخۆ.

هەمـوو دنیـا پـڕە لـە خواردنـی بەلەزەتی پـڕ ڕەگەزی فـرە سـەرچاوە، منیش داوات لـێ ئەکـەم چەنـد ئەتوانیت و چەند بـۆت ئەلوێت لێیان بـەکار بێنە. پڕن لە ڕەگـەزی خۆراکیی جۆراوجـۆر کە هەندێکیان ئەزانیـن و هەندێکی تریان نازانین. تاقییـان بکـەرەوە، ئەگـەر هەندێکیانت بەدڵ نییە، کێشـە نییە بچۆ سـەر هەندێکی تریان. کە مەسـەلە دێتە سـەر خواردن و ڕەگەزەکانی و سـوودەکانی، هەمیشـە دەستپێشـخەر و داهێنەر بە.

بـۆ نموونە: ئەچیتـە مارکێتێک، سەرکێشـی بکـە خواردنێکی دەریایـی هەڵبژێرە، وەک: جۆرێـک ماسـی، گۆشـتی نـاو گوێچکەماسـی، ڕۆبیـان کـە لەوەوپێـش نەتخـواردووە، یـان باڵندەی کێوی تاقی بکـەرەوە وەک: مراوی، کەو، سوێسـکە، پـۆڕ یـان هـەر باڵندەیەکـی کلک درێـژ. یـان سـەوزەواتەکان، هەر چـی گەڵای بریقـە ئەداتـەوە، ڕەنگاوڕەنگـە هەتـا ئەوانـەش کە ڕەنـگ و شـێوەیان نامۆیە و لـە مارکێتەکانـدا ئەیانبینـی، تامێکیـان بکە. بۆ میـوەش هەمان شـت، مەگەر خوا بزانێـت چەنـد جـۆری جوان و سـەرنجڕاکێش و بەلـەزەت لە سـندووقی میوەی بازاڕەکاندایە.

بۆ ئەوەی شـتەکان جێـی بایەخ بن، تام و بۆنەکانیان بـەکار بێنە بۆ ڕازاندنەوەی تامـی خواردنەکانت، ئەو تام و بۆنانە لـە بەهارات و بەرەگیاوە بەرهەم ئەهێنرێن، وەک:

+ ترشیاتەکان
+ زەیتوونەکان
+ خەردەلەکان
+ سۆسە موشەکەلەکان
+ پیستۆ (Pesto)
+ سەڵسەی بیبەری توون
+ دۆشاوی بیبەری سوور (شەتتە)
+ ڕاشی
+ موقەبیلات

ستراتیجی ژمارە چواری سەرکەوتنی تەمەنپلان:
ئەو خواردنانە سەرلەنوێ ڕێک بخەرەوە کە حەزت لێیانە.

مـن حـەزم لـە پیتزایـە -ناتوانم بـە هیچ جۆرێـک وازی لـێ بهێنم، نیـازم نییە داوا لـە تـۆش بکـەم نەیخۆیت! هەمان شـتیش دەربـارەی بـۆرەک و بۆڕیتتۆ و مریشـک و پارمیسـان و هەموو ئەو شـتانەی تریش کە بەگشـتی ناو ئەبرێن بە کەم تەندروسـت. مەبەسـتەکە ئەوە نییە لـەو جۆرە خواردنانـە دوور بکەویتەوە و جارێکی تر نەگەڕێیتەوە سـەریان و ئەوەش نییە تەنیا پشـت بەوانە ببەسـتیت و لـە ئاکامـدا قەڵـەو ببیت و ئەو هەموو چەورییە پێشـوازی لێ بکەیت و ئاسـتی مەترسـیی تووشـبوون بـە نەخۆشـی ئـەو نرخـە بێت کـە ئەبێت بیدەیـت، ئەمە چییە حـەزت لەو جـۆرە خواردنانەیە!

ئەتوانیـت بـەردەوام بیت لەسـەر ئـەو خواردنانـەی حەزیان لێ ئەکەیـت، ئەگەر بـە شـێوەیەکی تەندروسـت ڕێکیـان بخەیتەوە کە لەگـەڵ بارودۆخی جەسـتەتدا بگونجێـت و بـە جۆرێـک کار بکـەن کە سـوود بـە تەندروسـتیت بگەیەنن نەک زیـان. مـن هەمـوو ڕۆژێک لـە ژیانمـدا دەقاودەق ئەمـە ئەکەم.

بـۆ نموونـە: لەجیاتیی ئەوەی لە خواردنگەیەک لا بدەیـت و پیتزایەکی گەورە داوا بکەیـت کـە بەشـی ڕۆژێـک کالۆریی تیا بێـت (یـان لەوانەیە بەشـی هەفتەیەک)، خۆت لە ماڵەوە بەپێی پێوەرەکانی پێویسـتیی لەشـت دروسـتی بکە و بێ ترس و دوودڵـی بیخۆ. ئەو خۆراکسـازییانەی لـەم کتێبەدان، نموونەیەکی باشـن لێوەیان دەسـت پـێ بکەیـت. کتێبـی خۆراکسـازیی تـر و چەنـدان پێگـە و ماڵپـەڕ هەیە ئەتوانیت سـوودیان لـێ ببینیت بۆ سـازکردنی خواردن.

بێگومـان هەندێـک بیرکردنـەوە، خەیاڵبردنـەوە و ئەزموونی پێویسـتە بۆ ئەوەی شـێوازێکی تەندروسـتی خواردنەکانت دابڕێژیتەوە، لەوانەیە لە سەرەتاوە هەندێ کەموکوڕیـی هەبێـت و هەندێک برگە نامۆ بێت، بەڵام سـەرئەنجام ئەگەیتە خاڵێک کـە چەپڵەی بـۆ لێبدەیت و ئەبیتە خاوەنی لیسـتێکی تازەداڕێژراوی نوێ، ئەوەندە بەتـام و بەلەزەت ئەبن هەرگیـز ناتەوێت بگەڕێیتەوە سـەر خواردنەکانی جاران.

ئەمەی خوارەوە چەند بیرۆکەیەکن بۆ داڕشتنەوەی ئەوانەی حەزت لێیانە:

+ پیتزا:

بـا هەویرەکـەت ئـاردی بـۆر یـان ئـاردی دانەوێڵـەی ڕووت (گەنمەشـامی بـۆ نموونـە) بێـت و خەپلەکەت تەنک بێت و بە دۆشـاوی تەماتە و سـەوزەی جنراو (پیـاز، بیبـەری خـڕ، تەماتـە و قارچک)، مریشـکی کـوڵاوی شـیکراوە، گیایەکی بۆنخـۆش بەتـەڕی یان وشـککراوە وەکوو نەعنـا، پونگە، جاتـرە، ڕێحانە کێویلە، لەگـەڵ هەندێ پەنیری پارمیسـان بە پلـەی گەرمیی (400)، بۆ ئـەوەی پەنیرەکە بتوێتەوە.

+ بۆرەک یان بۆڕیتتۆ:

بـا هەویری خەپلەکەت ئـاردی دانەوێڵەی ڕووت بێت، فاسـۆلیای ڕەش، تەماتەی جنراو، مەعدەنووس، سـنگی برژاوی مریشـک، گواکامۆڵ، بیبەری سووری جنراو لەگـەڵ سەڵسـەیەک بەدڵـی خـۆت، لیمۆیەک بگوشـە بە سـەریدا و لوولـی بکە. یـان هەموویـان وەک سـینی بیکەرە سـەر گەڵایەکـی پانی کاهـوو وەک بۆریتتۆ پێشکەشی بکە.

+ مریشک بە پارمیسان:

پارچـەی مریشـک بکە زەیتـی چێشـتلێنانەوە و نانـەوردەی دانەوێڵـەی ڕووتی تێکـەڵ بکـە و دەسـت چـەور بکە و بیشـێلە و بیسـت خولەک بە پلـەی گەرمیی (400) بیخـە فرنـەوە. دۆشـاوی تەماتـەی بکە بە سـەردا و پەنیری پارمیسـانی هەڵوەرێنـە سـەر و لەگەڵ کەمێـک پاسـتای دانەوێڵەی ڕووتـدا بیخۆ.

+ برژاوی توونی فەڕەنسی:

دوو پەتاتـەی شـیرین بەپەنجەیـی بجنـە، کەوچکێکی چێشـت زەیتـی زەیتوونی بکە بە سـەردا، قاشـێک بیبـەر بە ئەڵقە، خـوێ، تۆتیا (پاودەر)ی بیبەری سـوور،

بیبەری سوور بە قاش، یان هەر بەرهەمێکی کەم سۆدیۆمی تر بەئارەزووی خۆت. بە یەک چین لە دەفرێکدا دایبنێ و بۆ ماوەی (20) خولەک بە پلەی گەرمیی (450) بیخە فڕنەوە، یان تا ئەو کاتەی وشک ئەبێتەوە و وەک چپس خرمەی دێت.

+ تیکەڵەی تێر شۆکۆلاتەی "پارفیە". جنراوی وردی میوە، وەک: بێرییەکان، قۆخ، مانگۆ یان مۆز لەگەڵ تۆزێک هەنگوین، یەک کەوچکی چێشت شۆکۆلاتەی تاڵ، (70%)ی کاکاو بێت، تیکەڵی کوپێک ماستی سادەی یۆنانی بکە. چینێک میوە دابنێ و چینێک تیکەڵەی ماست و شۆکۆلاتەکەی بکە بە سەردا و بەو شێوەیە تا پەرداخەکە پڕ ئەبێت.

بیر لە هەندێ شتیش بکەرەوە جێگای شتی ترت بۆ بگرێتەوە، بۆ نموونە: ئەگەر حەزت لە کرێمی ترشە بیکەیت بەسەر بۆریتتووە، تۆزێک تۆتیای بیبەری سوور بکەرە برێک ماستی سادەی یۆنانییەوە و بیکە بە سەریدا لەجیاتیی کرێم. ئەگەر حەزت لە باڵی برژاوە، هەندێک ڕۆبیان ببرژێنە و سۆسی بکە بە سەردا. لەجیاتیی کاربۆهیدراتیش، هەڵبژاردەی زیرەکانە ئەوەیە بۆ تورتە، برنج، پاستا و نان، دانەوێڵەی ڕۆت هەڵبژێریت لەجیاتیی ئاردی گەنمی سپیی بێ کەپەک یان برنجی سپی.

چیت گۆڕیوە یان ڕێک خستووەتەوە؟ پێنج دانە لەو خواردنانەی پێشتر حەزت لێیان بوو، بکە بە ئامانج و بنووسە:

پێشتر حەزم لە: .. ..

. ...

چی بکەم بۆ ئەوەی بیگۆڕم بە جێگرەوەیەک یان ڕێکی بخەمەوە؟ ....

....

.... (تا پێنج خواردنی دڵخوازی جارانت بەردەوام بە.)

ستراتیجی ژمارە پێنجی سەرکەوتنی تەمەنپلان: واز لە خۆبەدەستەوەدانەکانت بێنە.

تۆ ئەتوانیت ڕێکخستنەوەیەکی بەرچاو بکەیت بۆ ئەو خواردنانەی حەزت لێیانە. ئەو پیتزا تەندروستەی من لە ماڵەوە کردم، زۆر لەو پیتزا پڕ لە چەورییەی زۆربەی خواردنگەکان بەلەزەتترە. بەڵام من ئەزانم هەندێک خواردن ناتوانیت وازیان لێ بێنیت. من بەتەواوی لەوە ئاگادارم کە هەموو خواردنێکی ناتەندروست کە تۆ پێت باش نییە، ناگۆڕێت بۆ جۆرێکی تەندروست. زۆربەی کات هەڵبژاردنی تەندروست لەبەر دەستدایە، بەڵام واقیعی نییە لە سەددا سەد سەرکەوتوو بێت.

هیوای من ئەوەیە لەو کاتەوەی تۆ دەست ئەکەیت بە تەمەنپلان، شتە چەسپاوەکانی حەزیان لێ ئەکەیت؛ لەبیر ئەچنەوە. ئەزانم ئێستا پارچەیەکی گەورەی کێک بە پەنیر وەکوو جاران حەزت نابزوێنێت، بەڵام کاتێک هەست ئەکەیت خۆبەدەستەوەدان لەبەر هەر هۆکارێک بێت زۆر پێویستە و ئەبێت بیخۆیت، بەڵێن بە خۆت بدە ئاستی چالاکییەکانت زیاد ئەکەیت (هەتا ئەگەر هەڵبەزودابەزیش بکەیت لەو شوێنەدا سەیری تەلەفزیۆن ئەکەیت). لەو ڕۆژانەدا و لەو کاتانەدا کە ناتوانیت بەشەکەی خۆت لە کێکی ئاهەنگی لەدایکبوون نەخۆیت، یان ئەو نانی بەیانییانەی کە خۆت ناگریت لوولەیەکی شیرینی فەرەنسی قاش قاش نەکەیت. ئەگەر هەوڵ بدەیت خۆت بەدەستەوە نەدەیت، دواییش ئەتوانیت وازی لێ بێنیت بە بەرزکردنەوەی ئاستی چالاکییەکانت. بەرپرسیارێتیی تەندروستی، کلیلەکەیە -خۆبەدەستەوەدان کاتێک ئەبێت خۆت بنوێنیت تاوان نییە، بەڵام ئەبێت ئاگاداری ئەوە بیت ئەبێت پلان دابنێیت بۆ هەڵبژاردنی زیرەکانەی ژەمەکانت و چالاکییەکانت بۆ ڕۆژی دواتر یان دوو ڕۆژی دوای ئەوە. سەرەڕای هەموو شتێک، تۆ ناتەوێت هەموو ئەوەی کردووتە بە "با" بچێت و ڕیسەکەت ببێتەوە بە خوری.

ستراتیجی ژمارە شەشی سەرکەوتنی تەمەنپلان:
هەفتەی جارێک خۆت بکێشە.

بێگومـان من نامەوێـت تەنیا ئەو کاتـەی ئەچیتە گەرماو؛ چاوت لەسـەر ژمارەی کیلۆکانـی سـەر قەپانەکـەت بێت، بـەڵام پێش ئەوەی تـۆ بچیتە ژێر دووشـەکە، پێویسـتە کێشـی خۆت بزانیـت، با بڵێیـن هەمـوو بەیانیانییەکی چوارشـەممە بۆ نموونـە، ئەوە یارمەتیـت ئەدات تێبگەیـت کاریگەرییەکانی خۆراکخۆریت لەسـەر کێشـت چییـە. ئەگـەر بینیت کێشـت پێنـج پاوەند یـان زیاتر بـەرز بووەتەوە، بۆ هەفتەیەک یان دووان بگەڕێوە سـەر سـتاتپلان. ئەگەر تەنیا سـێ پاوەند سـەروو ئامانجـی خـۆت کەوتوویـت، بـۆ مـاوەی هەفتەیەک یـان دووان بگەڕێوە سـەر بووژانپـلان تـا ئەتهێنێتەوە سـەر کێشـە ڕاسـتەکەی خۆت. بەڵام ئەگەر شـتێکی کـەم قورسـتر بوویت، هەنگاوێک بنێ بـەرەو دابڕان لـە کاربۆهیدراتەکان، زۆری پێناچێت جیاوازییەکە ڕاسـت ئەبێتەوە. پابەند بە بە شـێوازی نوێی ژیان، ئەوەش ئەبێتـە هۆی درێـژەدان بە ژیانـت و بـەدوورت ئەگرێت لـە ژووری فریاکەوتنی خێـرا -ئەم خۆکێشـانە ئاسـانە هەفتانەیـە بیرخەرەوەیەکی باشـە و هاوکارێکی باشـی پلانەکەتـە بێ ئـەوەی داوای هیچـت لێ بکات.

ستراتیجی ژمارە حەوتی سەرکەوتنی تەمەنپلان:
چاودێریی تەندروستیی خۆت بکە.

سـەرباری خۆکێشـانی هەفتانـەش، بزانـە جلەکانت چییـان لێ هاتـووە لەبەرتدا، لـە کاتـی وەرزشـەکاندا هەسـت بە چـی ئەکەیـت و عادەتەن چەندێـک وەرزش ئەکەیت، فشـاری خوێنەکەت و پێوەرە تەندروسـتییەکانی ترت کە دکتۆر دیارییان ئـەکات چەنـدن، خـراپ نییـە ئەگـەر ڕۆژانـە یەکێکیان بپێویـت یـان هەموویان

بەیەکــەوە هەفتانــە یان ناوبەناو، بــۆ ئەوەی ئاگات لە ژمــارەکان و هەڵبژاردەکان و ئامانجەکانت بێت. لەیادیشــت نەچێت پشــکنینەکانت نیشــانی دکتۆرەکەت بدە و ڕاوێــژی پێ بکە.

ستراتیجی ژمارە هەشتی سەرکەوتنی تەمەنپلان: بجووڵێ... بجووڵێ... بجووڵێ...

تــۆ کاتێــک پابەنــد ئەبیت بــە شــێوازی ژیانێکــی چــالاک، نــەک تەنیــا کێشــت بەجێگیــری ئەمێنێتــەوە، بەڵکوو ژمارەیەکی زۆر ســوودی تەندروســتیت دەســت ئەکەوێت لە ئاســتێکی باشــتری شــەکری خوێن، مەترســیی کەمتری نەخۆشــیی دڵ و زیادبوونــی ئینێرجــی و هەســتکردن بــە لەشســاغی. وەرزش نزیکتریــن و هەرزانتریــن فریادڕەســی موعجیزەیــە، ســاڵانە بــە ملیۆنــان خەڵــک ئەپارێزێت لــەوەی ڕێیــان بکەوێتــە ژوورەکانــی فریاکەوتنــی خێرا.

چاکتریــن وەرزش چییــە بــۆ کێشــدابەزاندن؟ زۆر توێژینــەوە گــەڕاون بــەدوای وەڵامــی ئەم پرســیارەدا، لەگەڵ ئەوەدا تۆ لەوانەیە بیر لــە هەر چالاکییەکی بەهێز بکەیتەوە وەک: ماراســۆن، ڕاکردن، بە شــاخدا سەرکەوتن، پاســکیل لێخوڕین بۆ مــاوەی دوور -پێویســتن بــۆ دابەزاندنی بەرچاوی کێــش، بــەڵام لێکۆڵینەوەکان تەنیــا ئــەوە ناڵێن، چونکە ئــەوە کاتــی زۆری ئەوێت و هەموو کەســێک ناتوانێت بەشــداریی ماراســۆن و وەرزشــە هاوشــێوەکانی بکات، جگە لەوەش ئەو جۆرە وەرزشــە قورســانە ئەبنە هۆی برینداربوون بۆ هەندێ کەســی نەشــارەزا.

باشــترین وەرزش بۆ کێشــدابەزاندن، ئەکرێت هەموو شــتێک بێــت -مادام چێژی لــێ ئەبینیــت و لەگــەڵ توانــا و باری لەشــت و بــاری تەندروســتیتدا ئەگونجێت. بــۆ نموونــە ئەگــەر ئەژنۆت تــەواو نییــە، پاســکیل بزانیت باشــترە لــە ڕاکردن. مەبەســتەکە ئەوەیە بۆ ڕاگرتنی کێشــی تەندروســت بــۆ ماوەیەکــی درێژخایەن، پێویســتە زۆربــەی ڕۆژەکانــی هەفتە بە شــەقامەکەندا پیاســە بکەیــت، بچیت بۆ جیــم، گۆڕەپــان و مەیــدان، یاریــگا، هــەر کایــەی نیوکاتژمێــر یــان کاتژمێرێــک

بخایەنێت بۆ ئـەوەی لێدانـی دڵت بـەرز بکاتەوە.

کاتێـک پـلان بۆ وەرزشـەکانت دائەنێیت، لە خۆت بپرسـە چەندێـک کات تەرخان بکەیـت بـۆ ئـەو وەرزشـە کە بێـزارت نـەکات و چێـژی لـێ ئەبینیـت و نیازتە ئەنجامـی بدەیت. وەرزش بەربەسـتە، دوورت ئەخاتەوە لەو شـتانەی پێت خۆش نییـە ئەنجامـی بدەیت، بەڵام کاتێک شـتێک هەڵئەبژێریـت مەکینەکانت بخاتە ئیش، وەرزش هانـت ئـەدات. ئەمە چەنـد نموونەیەکی کەمە:

+ ئەگـەر حـەز ئەکەیـت تێکەڵـی خەڵکـی تـر ببیت، لـە پۆلێکی لەشـرێکی خـۆت تۆمـار بکە.

+ ئەگـەر حـەز ئەکەیـت پـارە بۆ مەبەسـتێک کۆ بکەیتـەوە کە بڕوات پێیەتی، بەشـداریی چالاکییە جەسـتەییەکانی کۆکردنەوەی کۆمەکی خێرخـوازی بکە.

+ ئەگـەر حـەزت لـە گۆرانـی و سـاز و ئـاوازە، بەشـداریی گرووپێکـی هەڵپەڕکـێ بکـە.

+ ئەگـەر حـەز ئەکەیـت بەربەرەکانـێ لەگـەڵ خـۆت بکەیـت، بەشـداریی پێشـبڕکێیەک بکـە و مەشـقی بـۆ بکـە.

+ ئەگەر حەزت لە تەنیاییە، بەیانیان بەتەنیا ڕابکە.

+ ئەگـەر حـەز ئەکەیـت وەرزشـێک یـان چالاکییەکی تـازە فێر ببیـت، خـۆت ناونووس بکە لـەو خولانەی ناوەنـدە پەیوەندیدارە ناوخۆییـەکان ئەیکەنـەوە و بچـۆرە گۆرەپانـی یاریگاکانی نزیک خۆت.

+ ئەگـەر توانایەکت هەیە و ئەتەوێت دەریبخەیت، ئەبێت ئەندامی تیپێکی ئەو وەرزشـە بیت.

+ ئەگەر ڕقت لە ئارەقکردنەوەیە، بچۆ بۆ مەلە.

+ ئەگــەر حەزت لە هاوڕێگرتنە، هــەر بەیانییەکی هەفتەکە لەگەڵ یەکێکی جیاوازدا ڕابکە یان پیاســە بکە.

+ ئەگــەر حــەز لە کاتی نانــی نیوەڕۆ ناکەیت، لــە پۆلێکی یۆگای پێشــنیوەڕوان خۆت ناونووس بکە.

+ ئەگەر پێویســتت بەوەیــە کاتێکی زیاتر لەگەڵ هاوســەرەکەت بەیەکــەوە بــن، لــە کۆتایــی هەفتەدا بــە جووتە بچن بۆ دەشــت یان بە شــاخدا ســەر بکەون.

+ ئەگــەر حەزت لە سروشــتی کراوە و هەوای پاکە، بەشــداریی شاخەوانی بکە.

+ ئەگــەر فریــا ئەکەویــت و ڕێــگا ســەلامەتە و ئەتوانیت ئاوێک بکــەی بــە خۆتــدا، بە پاســکیل بچۆ بۆ ســەر کار.

+ ئەگەر حەزت لە بە پێ ڕۆیشــتن و پاسکیلسوارییشــە، بەرنامە بــۆ گەشــتێک بــۆ ناوچەیــەک دابنێ، بە پــێ و بە پاســکیل بچیت و بێیتەوە.

+ یــان خــۆت بەرنامەیەکــی فــرە چالاکــی دابڕێژە -کێشــە نییە وردەکارییەکەی چییە، گرنگ ئەوەیە لەســەر ئاســتی ڕۆژانە بێت و بەپێــی ویســت و توانای خۆت لەشــت بجوولێت.

ئــەوەی تۆ هەڵیئەبژێریت، پیاســەکردن، ڕاکردن، گۆرەپان و مەیدان، شــاخەوانی، بایســکلڕانی، چالاکیــی بەکۆمــەڵ، ئامێرەکانــی جیــم، یــۆگا، بەرزکردنــەوەی قورســایی، دووگۆلی، یاریی تێنس یان هەر جووڵەیەکی تر، بەگشــتی ســوودێکی تەندروســتیی مەزنــت پــێ ئەگات ئەگــەر بیکەیت بە بەشــێک لە ژیانــی ڕۆژانەت. بەرنامــەی ڕۆژانەی ژیانت وا دابڕێژە جێگای وەرزشــی تیا بکەیتەوە و بەشــێکی هەمیشــەیی دانەبــڕاو بێت، پێش بــە نەخۆشــییەکانی دڵ بگرێــت و چالاکییەکانی هاوئاهەنــگ و هاوســەنگ بن.

لــە کۆتاییــدا هەوڵ بــدە جووڵەکانی لەشــت دابەش بێــت بەســەر پانتایی هەموو ڕۆژەکــەدا، بــە پلیکانــە ســەر بکــەوە و لیفــت بــەکار مەهێنــە، ئۆتۆمبێلەکەت لە شــوێنێکی دوور لــە شــوێنی کارەکــەت ڕابگــرە، لــە ماڵــەوە بە پاســکیل بچۆ بۆ مارکێت. دانیشــیت لە پاڵکەوتن باشــترە و بەپێوە بیت لە دانیشــتن باشــترە -لەوە زیاتــر پێویســت ناکات، خــۆت ئەزانیت چــی ئەکەیت.

+ تەندروستی و خواردنی تەندروست بکە بە خولیا و ئارەزوو تا کۆتایی تەمەنت و خەڵکی تر هان بدە چاو لە تۆ بکەن.

سەرئەنجام:

لە کۆتاییدا، دوایین ســتراتیجی ســەرکەوتنی تەمەنپلان ئەوەیە تەندروستی بکەیت بــە خولیا و ئارەزوو. تەندروســتیی باش، زەمینەی ژیانێکی ڕازاوەی بێ کێشــەیە و هیــوادارم ئــەم کتێبــە هەنــدێ بیرۆکــەی پێ بەخشــیبێت چــۆن ئــەو زەمینەیە ســاز ئەکەیت. ئــەم کتێبەم بە هەندێ ئاماری تۆقێنەر دەســت پــێ کرد دەربارەی ئــەوەی چــۆن خواردن ئەبێتە هۆی تووشــبوون بە کۆمەڵێک نەخۆشــیی نەگریس و لــە کۆتاییشــدا چۆن ڕەوانەی ژوورەکانی فریاکەوتنــی خێرات ئەکات و هەندێک جاریــش مردنــی نــاوادە و کتوپڕ. ئێســتا تــۆ تێگەیشــتوویت کە پێچەوانەکەشــی ڕاســتە: خــۆراک ئەتوانێت بەڕاســتی دەرمانمان بێت، دەرمانێــک کە کەس بۆمان نانووســێت و ئاکامەکەشــی ئەوەیە تا کۆتایی تەمەنت چێژ لــە ژیانێکی درێژی پڕ لە کامەرانی و تەندروســتی وەربگریت. هیوای ســەرکەوتن و بەختێکی باشــت بۆ ئەخــوازم لە گەشــتەکەتدا و لەوانەیە بە هۆی تــۆوە خەڵکێکی زۆر هەمان ڕێبازی تــۆ بگرنە بەر و مــن پیاوەتییەکەی ئەگێڕمــەوە بۆ تۆ.

بەشی شەشەم

ڕێنماییەکانی خۆراکسازیی بەرنامەی ڕەچەتەی دکتۆر



خۆراکسازیی نانی بەیانیان

هەموو خۆراکێکی نانی بەیانییەک، "پرۆتینی نانی بەیانیی تیایە"، هەندێکیان یەک ستات میوە، یەک هەر میوەیەکی تر، یان سەوزەواتی هەر کاتێک بێت. خواردنەکانی کاتی دەستەمۆ وەکوو هەڵبژاردنی ئارەزوومەندانە (اختیاری) لیست کراون، ئەگەر ئاماژەیەکی تایبەتی پێ نەکرابێت. خۆراکسازییەکان بۆ هەرسێ پلانەکانی ستات و بووژان و تەمەن ئەبێت.

خەستاوی بێری

یەک کوپ شیر یان ماست

یەک کوپ لە بێرییەکی بەستوو

پێکهاتەکان بکەرە عەسارەیەکەوە و بیهاڕە، تا ئەبێت بە تێکەڵەیەکی شل. ئەمە بەشی یەک کەسە.

خەستاوی مۆز (تەنیا بۆ بووژان و تەمەن ئەبێت.)

یەک کوپ شیر یان ماست
یەک مۆزی بچووک
چەند دانەیەک شەشپاڵووی سەهۆڵ
پێکهاتەکان بکەرە ئاسیاوێکەوە و بیهاڕە تا ئەبێت بە تێکەڵەیەکی شل. ئەمە بەشی یەک کەسە.

خەستاوی سەوزە

یەک کوپ شیر یان ماست
یەک کوپ لە بێرییەکی بەستوو (بۆ بووژان و تەمەن ئەتوانیت ئارەزوومەندانە مۆزێکی بچووک، کوپێک قۆخی جنراو یان هەر میوەیەکی تری تێ بکەیت.)
یەک چنگ گەڵای وردی ناسکی سپێناخ
ئارەزوومەندانە کەوچکەچایەک هەنگوین
پێکهاتەکان بکەرە ئاسیاوێکەوە و بیهاڕە، تا ئەبێت بە تێکەڵەیەکی شل. ئەمە بەشی یەک کەسە.

خەستاوی بێری بە کەرە

نیوکوپ شیر یان ماست

یەک کوپ لە بێرییەکی بەستوو (بۆ بووژان و تەمەن ئەتوانیت ئارەزوومەندانە مۆزێکی بچووک، کوپێک قۆخی جنراو یان هەر میوەیەکی تری تێ بکەیت.)

نیوکەوچکی چێشت کەرەی نەت

پێکهاتەکان بکەرە ئاسیاوێکەوە و بیهاڕە تا ئەبێت بە تێکەڵەیەکی شل. ئەمە بەشی یەک کەسە.

خەستاوی پرۆتین بەرزی نانی بەیانی

یەک کوپ شیر یان ماست. یەک کوپ لە بێرییەکی بەستوو (بۆ بووژان و تەمەن ئەتوانیت ئارەزوومەندانە مۆزێکی بچووک، کوپێک قۆخی جنراو یان هەر میوەیەکی تری تێ بکەیت.)

یەک عەیارەی شەکر تۆتیای پرۆتین، وەک: هەوێنی ماست، پرۆتینی برنجی قاوەیی یان هیمپ

ئارەزوومەندانە نیوکوپ شۆفان

پێکهاتەکان بکەرە ئاسیاوێکەوە و بیهاڕە تا ئەبێت بە تێکەڵەیەکی شل. ئەمە بەشی یەک کەسە.

تێکەڵەی دەریای سپیی ناوەڕاست بە تاوە

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان
چارەکەکوپێک تەماتەی درشت جنراو
چارەکەکوپێک پیازی درشت جنراو
چارەکەکوپێک کوولەکەی بەڵەک درشت جنراو
هێلکەیەک یان سێ سپێنەی شڵەقاو
نەعنا یان ڕێحانەکێویلە بەتەڕی یان وشککراوە
دوو تا چوار دەنک زەیتوون، ناوکەکەی دەرئەهێنرێت و درشت ئەجنرێت.

تاوەیەکی بچووک بە زەیتی زەیتوونەکە چەور بکە، پیاز و تەماتە و کوولەکەکە سوور بکەرەوە تا نەرم ئەبنەوە، هێلکە شڵەقاوەکە بکە بە سەریاندا و ئەوجا نەعناکە، بەهێواشی تێکەڵیان بکە و ئەمدیو و ئەودیویان بکە تا بە ڕای خۆت ئیتر بەسیەتی. زەیتوونە جنراوەکە دابەش بکە بە سەریدا. ئەمە بەشی یەک کەسە.

هێلکەوڕۆن بە سپێناخ

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان
چارەکەکوپێک پیازی درشت جنراو
یەک چنگ گەڵای وردی ناسکی سپێناخ
هێلکەیەک یان سێ سپێنەی شڵەقاو
تۆزێک گوێزبوا

تاوەیەکی بچووک بە زەیتی زەیتوونەکە چەور بکە، پیاز و سپێناخەکە سوور بکەرەوە تا نەرم ئەبنەوە، هێلکە شلەقاوەکە بکە بە سەریاندا و گوێزبواکەی پێوە بکە، بەهێواشی تێکەڵیان بکە و ئەمدیو و ئەودیویان بکە تا بە ڕای خۆت ئیتر بەسیەتی. ئەمە بەشی یەک کەسە.

هێلکەوڕۆن بە قارچک

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

چارەکەکوپێک پیازی درشت جنراو

نیوکوپ قارچکی سپیی جنراو

هێلکەیەک یان سێ سپێنەی شلەقاو

بیبەری ڕەش

تاوەیەکی بچووک بە زەیتی زەیتوونەکە چەور بکە، پیاز و قارچکەکە سوور بکەرەوە تا نەرم ئەبنەوە، هێلکە شلەقاوەکە بکە بە سەریاندا، بەهێواشی تێکەڵیان بکە و ئەمدیو و ئەودیویان بکە تا بە ڕای خۆت ئیتر بەسیەتی. بیبەرەکەی پێوە بکە. ئەمە بەشی یەک کەسە.

هێلکەوڕۆن بە برۆکلی و پەنیر

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

چارەکەکوپێک پیازی درشت جنراو

نیوکوپ گوڵی برۆکلی (بێ لاسک) بەوردی جنرابێت.

سێ سپێنەی شلەقاو

یەک ئۆنس پەنیری شیدار وردکراو

تاوەیەکی بچووک بە زەیتی زەیتوونەکە چەور بکە، پیاز و برۆکلییەکە سوور بکەرەوە تا نەرم ئەبنەوە، هێلکە شلەقاوەکە بکە بە سەریاندا، بەهێواشی تێکەڵیان بکە و ئەمدیو و ئەودیویان بکە تا بە ڕای خۆت ئیتر بەسیەتی. پەنیرەکە بکە بە دوو بەشەوە، بەشێکیانی وردە وردە تێ بکە تا ئەتوێتەوە و لەگەڵ سپێنەکە تێکەڵ ئەبێت، نیوەکەی تری بکە بە سەردا. ئەمە بەشی یەک کەسە.

پانکەیکی مۆز-هێلکە (تەنیا بۆ بووژان و تەمەن ئەبێت.)

یەک هێلکە تەواو شلەقابێت.

یەک مۆزی بچووک تەواو گەییبێت و باش هەڵفلیقابێت.

تۆزێک دارچینی

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

ئارەزوومەندانە یەک کوپ بێری

هێلکە شلەقاوەکە و مۆز و دارچینییەکە بکە بەسەر یەکدا و تەواو تێکەڵیان بکە، تاوەیەکی بچووک بە زەیتی زەیتوونەکە چەور بکە لەسەر ئاگرێکی مامناوەند. کە تاوەکە گەرم بوو، تێکەڵەکەی تێ بکە. کە دیوی ژێرەوەی پانکەیکەکە برژا، هەڵیبگێڕەوە و با ئەودیویش ببرژێت. بێرییەکەی بکە بە سەردا. ئەمە بەشی یەک کەسە.

تێوڵەی مۆزی نانی بەیانی (تەنیا بۆ بووژان و تەمەن ئەبێت.)

نیومۆزی بچووک، پاککراو و لە باری درێژی قاشکراو
یەک کوپ ماستی یۆنانیی سادەی کەم چەوری
نیوکوپ شلیک و تووترکی جنراو
ئارەزوومەندانە مشتێک کاکڵەگوێزی هاڕاو

قاشــە مۆزەکان بخە ســەر قاپێک، ماست و شلیک و تووترک و هاڕاوەی گوێزەکە بکە بە ســەریدا (ئەگەر بەکارت هێنا). ئەمە بەشــی یەک کەسە.

خۆراکسازییەکانی قاپی سەرەکی

خۆراکســازییەکانی قاپی ســەرەکی بریتییە لە یەک پرۆتینی قاپی ســەرەکی، بەشی یەک کەس.
زۆر جار میوەی هەر کاتێک ویستت
میوەکانــی کاتــی دەســتەمۆ وەکــوو پێکهاتــەی ئارەزوومەندانــە لیســت کراوە.

ئەگــەر ئاماژەیەکــی تایبــەت نەکرابێت، خۆراکســازییەکان بۆ هەرســێ پلانەکەیە (ســتات، بووژان، تەمەن).

زەڵاتەکانی قاپی سەرەکی

دۆشاوی سرکەی جۆربەجۆر

یەک لەسەر سێی کوپێک هەر سرکەیەکی بەردەست: (ترش، سپی، سێو، سوور... تاد)

ئارەزوومەندانە کەوچکەچایەک هەنگوین

یەک کەوچکەچا ئاوی لیمۆ، لیمۆی سەوز، پرتەقاڵ، سندی، مانگۆ، ئەناناس، یان هەر میوەیەکی تر (بۆ تام خۆشی یەک کەوچکی چێشت دۆشاوی تەماتە یان ئاوی هەر سەوزەیەکی تێ بکە).

یەک کەوچکەچا یان زیاتر سیری ورد جنراو

ئارەزوومەندانە کەوچکەچایەک پیازی وردجنراو یان پیازی فیسقە

بەسەوزی یان بەوشککراوی بۆ تام خۆشی: (نەعنا، جاترە، مەعدەنووس، تەرخوون، پونگە، پیچک، قوڕاڵە (گیایەکی کێویی بەهارییە، تام و بۆنی کەوەری هەیە).

خوێ و بیبەر

دوو لەسەر سێی کوپێک زەیتی زەیتوونی خەست

هەموو شتەکان تێکەڵ بکە و بشڵەقێنە، کەم کەم زەیتی زەیتوونەکە بکە بەسەر سرکەکەدا و بیشڵەقێنە با یەک ڕەنگ وەربگرێت، ئەشتوانیت خەڵاتەیەک بەکار بهێنیت یان بیانکەرە دەفرێکەوە سەرقاپی هەبێت و ماوەیەک ڕایبوەشێنە. ئەمە بەشی دە دوانزە جاری کەسێکە، هەر جارەی کەوچک و نیوێکی چێشت.

زەڵاتەی لەبلەبیی نۆکە حۆڵەکە

نیوکوپ لەبلەبیی نۆکی گەورە بەپاڵێوراوی

نیوکوپ خەیاری قاشکراو

دوو کەوچکی چێشت پیازی سووری ورد جنراو

یەک کەوچکی چێشت سیری ورد جنراو

مەعدەنووسی جنراو بۆ تام

تۆزێک بیبەری وشک (هاڕاو)

سرکەی سروشتی

تەماتەیەکی گەورەی قاشکراو

ئارەزوومەندانە کەوچک و نیوێکی چێشت دۆشاوی سرکەی جۆربەجۆر

هەموو پێکهاتەکان تێکەڵ بکە جگە لە تەماتە قاشکراوەکە، زەیتی زەیتوونی پێوە بکە و سرکەکەی لێ بپژێنە یان دۆشاوی سرکەی جۆربەجۆری بکە بە سەردا.

زەڵاتەی سپێناخی ناسک

یەک تا دوو کوپ گەڵای وردی ناسکی سپێناخ

نیوکوپ تەماتەی هەڵماتیی دوولەتکراو

دوو کەوچکی چێشت پیازی ورد جنراو

یەک هێلکە یان سێ سپێنەی تەواو کوڵاو و قاشکراو

یەک ئۆنس پەنیری سەلکی کەم چەوریی وردکراو

زەیتی زەیتوونی چێشت
سرکە

ئارەزوومەندانە کەوچک و نیوێکی چێشت دۆشاوی سرکەی جۆراوجۆر
گەڵا سپێناخەکە بکەرە قاپێک، تەماتە و پیاز و هێلکە یان سپێنە قاشکراوەکە بکە بە سەریدا و زەیتی زەیتوونەکەی تێ بکە، سرکەکەی لێ بپژێنە یان دۆشاوی سرکەکەی تێکەڵ بکە. ئەمە بەشی یەک کەسە.

زەڵاتەی ماسیی تونە بە گەڵای کاهوو

یەک تا دوو کوپ گەڵای کاهوو
سێ تا چوار ئۆنس ماسیی تونەی قوتوو بە ئاوەوە -ئاوەکەی ئەڕێژیت.
نیوکوپ فاسۆلیای سەوزی زەردکراوی جنراو
نیوکوپ تەماتەی هەڵماتیی جنراو
زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان
سرکە

ئارەزوومەندانە کەوچک و نیوێکی چێشت دۆشاوی سرکەی جۆراوجۆر
گەڵا کاهووەکان بکە سەر قاپێک، تونە و تەماتە و فاسۆلیا زەردکراوەکە بکە سەری و زەیتی زەیتوونەکەی پێوە بکە و سرکەکەکە یان دۆشاوی سرکە جۆراوجۆرەکەی بکە بە سەردا. ئەمە بەشی یەک کەسە.

زەڵاتەی ماسیی تونە بە فاسۆلیا

کوپێک تا دوو کوپ گەڵای کاهوو

دوو ئۆنس ماسیی تونەی قوتوو بە ئاوەوە -ئاوەکەی ئەڕێژیت.

نیوکوپ فاسۆلیای سپیی کوڵاو

نیوکوپ فاسۆلیای سەوزی کوڵاوی جنراو

نیوکوپ تەماتەی هەڵماتی جنراو

گیا و بەرەگیای بۆنخۆش بۆ تام

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

سرکە

ئارەزوومەندانە کەوچک و نیوێک دۆشاوی سرکەی جۆراوجۆر

گەڵا کاهووەکان بکە سەر قاپێک، ماسیی تونەکە و کەرەستەکانی تر بکە سەری، زەیتی زەیتوونەکەی پێوە بکە و سرکەکە یان دۆشاوی سرکە جۆراوجۆرەکەی بکە بە سەردا. ئەمە بەشی یەک کەسە.

زەڵاتەی سەندەویچی ماسیی تونە

سێ تا چوار ئۆنس ماسیی تونەی قوتوو بە ئاوەوە -ئاوەکەی ئەڕێژیت.

یەک کەوچکی چێشت کەرەوزی ئێرانیی جنراو

یەک کەوچکی چێشت گەڵای شویتی جنراو

یەک کەوچکی چێشت ماستی سادەی یۆنانی

تەماتەیەکی جنراو

ئارەزوومەندانە پارچەیەک نانی دانەوێڵەی ڕووت بەبرژاوی

ئارەزوومەندانە کوپێک تا دوو کوپ زەڵاتەی سەوزە

تونـە و کـەرەوز و ماسـت و شـویتەکە تێکەڵ بکە. قاشـە تەماتەکان بخە سـەر نانـە برژاوەکـە و زەڵاتـەی سـەوزەکەی پێـوە بکە. پێکهاتـەی تونەکـەی بکە بە سـەردا وەک سـەندەویچێکی کراوە. ئەمە بەشـی یەک کەسـە.

زەڵاتەی تێکس مێکس

کوپێک تا دوو کوپ زەڵاتەی سەوزە هەر جۆرێک بێت.

چارەکەکوپێک فاسۆلیای ڕەشی کوڵاو بێ ئاو

چارەکەکوپێک زیرە

نیوکوپ سەڵسەی فرێش

یەک ئۆنس پەنیری شیداری وردکراو

ئارەزوومەندانە نیوئەڤۆکادۆی شەشپاڵوو جنراو

زەڵاتەی سـەوزەکە بکە قاپێکەوە، فاسـۆلیا ڕەشـەکەی بکە سـەر، زیرەکە تێکەڵی سەڵسـەکە بکـە و بیکە بە سـەریدا، بـە پەنیرەکە و ئەڤۆکادۆکـە بیڕازێنەوە. ئەمە بەشـی یەک کەسە.

زەڵاتەی نیسکی یۆنانی

کوپێک تا دوو کوپ گەڵای وردی ناسکی سپێناخ

نیوکوپ نیسکی کوڵاو بەساردی

نیوخەیاری جنراو

پێنج دەنک تەماتەی هەڵماتی جنراو

یەک ئۆنس پەنیری نەرم

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

سرکەی سوور

ئارەزوومەندانە کەوچک و نیوێکی چێشت دۆشاوی سرکەی جۆراوجۆر

گەڵای سپێناخەکە بکەرە سەر قاپێک. نیسک و خەیارەکە تێکەڵ بکە و بیکە سەر سپێناخەکە، پەنیر و تەماتەکەیان لەسەر دابنێ، زەیتی زەیتوونەکەی پێوە بکە، سرکەکەی لێ بپژێنە، دۆشاوی سرکەکە بکە بەسەر هەموویدا. ئەمە بەشی یەک کەسە.

زەڵاتەی فاسۆلیای توسکانی

چارەکەکوپێک فاسۆلیای سپیی کوڵاوی پاڵێوراو

چارەکەکوپێک ماشەسپیی کوڵاوی پاڵێوراو

چارەکەکوپێک پیازی ورد جنراو

چارەکەکوپێک تەماتەی هەڵماتی جنراو

نەعنای سەوزی جنراو

یەک کەوچکی چێشت سرکەی سوور

کوپێک تا دوو کوپ زەڵاتەی سەوزە هەر جۆرێک بێت.

چوار دەنک زەیتوونی ڕەش یان سەوزی جنراو

یەک کەوچکی چێشت زەیتی زەیتوون

فاسۆلیا و ماش و پیاز و نەعناکە تێکەڵ بکە، سرکە و زەیتی زەیتوونەکەیان بکە بە سەردا، ئەمانە هەمووی بکە بەسەر زەڵاتەی سەوزەکەدا و بە زەیتوونە جنراوەکە بیڕازێنەوە. ئەمە بەشی یەک کەسە.

زەڵاتەی سەوزە و پەنیر بە گوێزەوە

یەک تەماتەی مامناوەند بە شەشپاڵوو جنراو

نیوخەیاری جنراو

نیوبیبەری جنراو

یەک ئۆنس پەنیری شیدار وردکراو یان شەشپاڵوو

مشتێک (نیوئۆنس) کاکڵەگوێزی لەتکراو

نەعنای سەوز، یان تەرخوونی جنراو، یان هەر بەرەگیایەکی بۆنخۆشی تر

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

سرکەی سوور

ئارەزوومەندانە کەوچک و نیوێکی چێشت دۆشاوی سرکەی جۆراوجۆر

هەموو پێکهاتەکان تێکەڵ بکە، زەیتی زەیتوونەکەی بکە بە سەردا و سرکەکەی لێ بپژێنە و دۆشاوی سرکە هەمەجۆرەکە بکە بەسەر هەموویدا. ئەمە بەشی یەک کەسە.

زەڵاتەی کابریزی

کوپێک تا دوو کوپ زەڵاتەی سەوزە، هەر جۆرێک بێت.
یەک تەماتەی قاشکراو
چارەکەکوپێک پیازی ورد جنراو
دوو ئۆنس مۆزاریلای فریش قاشکراو
گەڵای فریشی ڕێحانەی جنراو
زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان
سرکەی سوور ئارەزوومەندانە
کەوچک و نیوێکی چێشت دۆشاوی سرکەی جۆراوجۆر

زەڵاتەی سەوزەکە بکە سەر قاپێک، تەماتە و پیاز و پەنیرە قاشکراوەکان و گەڵای ڕێحانەکە لەسەری دابنێ، زەیتی زەیتوونەکەی پێوە بکە و سرکەکەی لێ بپژێنە و دۆشاوی سرکە هەمەجۆرەکە بکە بەسەر هەموویدا. ئەمە بەشی یەک کەسە.

زەڵاتەی سیزەر بە مریشک و سەلمون یان ڕۆبیانەوە

کوپێک تا دوو کوپ گەڵای وردی ناسکی کاهووی جنراو
سێ تا چوار ئۆنس مریشکی برژاو، سەلمون یان ڕۆبیان
دوو کەوچکی چێشت پیازی جنراو
نیوکوپ بیبەری جنراوی برژاو
نیوئۆنس پەنیری پارمیسان ورد کرابێت، یان تەنک قاش کرابێت.

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

سرکەی سوور

ئارەزوومەندانــە کەوچک و نیوێکی چێشــت دۆشــاوی ســرکەی جۆراوجۆر

ئارەزوومەندانە پارچە بیبەری برژاو

گــەڵای کاهووەکــە بکــە ســەر قاپێــک، پێکهاتەکانی تــری هەموو بکە بە ســەردا، زەیتــی زەیتوونەکــەی پێــوە بکــە و ســرکەکەی لــێ بپژێنە و دۆشــاوی ســرکە جۆراوجۆرەکــە بکە بەســەر هەموویــدا و بە بیبــەرە برژاوەکە بیڕازێنــەوە. ئەمە بەشــی یەک کەسە.

پارچەنان بە سیر

لەتێک نانی دانەوێڵەی ڕووت

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

یەک کەوچکی چێشــت ســیری ورد جنراو، یان چارەکەکەوچکێک سیری هاڕاو

هــەردوو دیــوی نانەکــە بــە زەیتــی زەیتوونەکە چــەور بکە، بە ســەرچاوەیەکی ئاگــر بیبرژێنــە تــا قاوەیی ئەبێت، ســیرەکە یــان هاڕاوەکــەی بکە بــە دیوێکیەوە و جارێکــی تــر بیبرژێنــەوە تا ڕەق ئەبێت، بیکــە بە وردەپارچەی چوارگۆشــەوە. ئەمە بەشــی یەک کەســە.

زەڵاتەی شێف

کوپێک تا دوو کوپ زەڵاتەی سەوزە، هەر جۆرێک بێت.

دوو ئۆنس سنگی مریشکی برژاو بەپەنجەیی لەت ئەکرێت.

نیوتەماتەی لەتکراو

یەک ئۆنس پەنیری شیدار، وردکراو یان شەشپاڵوو

دوو سپێنەی هێلکەی زۆر کوڵاو و قاشکراو

بیبەری ڕەش

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

سرکەی سوور

ئارەزوومەندانە کەوچک و نیوێکی چێشت دۆشاوی سرکەی جۆراوجۆر

زەڵاتەی سەوزەکە بکە سەر قاپێک، سنگی مریشکەکە و تەماتە و پەنیر و سپێنەی هێلکەکە بکە سەری، بیبەرە ڕەشەکەی پێوە بکە، زەیتی زەیتوونەکە بکە بە سەریدا، سرکەکەی لێ بپژێنە، دۆشاوی سرکە جۆراوجۆرەکە بکە بەسەر هەموویدا. ئەمە بەشی یەک کەسە.

زەڵاتەی شێف -بێ گۆشت

کوپێک تا دوو کوپ زەڵاتەی سەوزە، هەر جۆرێک بێت.

نیوتەماتەی جنراو

یەک ئۆنس پەنیری شیداری وردکراو

چارەکەکوپێک نیسکی کوڵاو
زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان
سرکەی سێو
ئارەزوومەندانە نیوئەڤۆکادۆی جنراو
ئارەزوومەندانە کەوچک و نیوێکی چێشت دۆشاوی سرکەی جۆراوجۆر

زەڵاتەی سەوزەکە بکە سەر قاپێک، تەماتەکە و پەنیر و نیسک و ئەڤۆکادۆکەی بکە سەر، زەیتی زەیتوونەکەی بکە بە سەردا و سرکەی سێوەکەی لێ بپرژێنە و دۆشاوی سرکە جۆراوجۆرەکە بکە بەسەر هەموویدا. ئەمە بەشی یەک کەسە.

زەڵاتەی خێرای بابۆڵەی فاسۆلیا

کوپێک تا دوو کوپ زەڵاتەی سەوزەی جنراو
چارەکەکوپێک فاسۆلیای ڕەشی قوتوو بەبێ ئاو
دوو کەوچکی چێشت بیبەری تیژی جنراوی قوتوو یان زیاتر، بۆ تام
چارەکەکوپێک سەڵسەی قوتوو یان فریش
یەک ئۆنس پەنیری شیداری وردکراو
ئارەزوومەندانە چارەکەکوپێک گواکامۆڵ
چارەکەکوپێک کولێرەی دانەوێڵەی ڕووت

زەڵاتەی سەوزەکە بکەرە دەفرێک و هەموو پێکهاتەکانی بکەرە سەر و بە نانەکەوە بیخۆ یان ڕاستەوخۆ بیکەرە سەر نانەکە. ئەمە بەشی یەک کەسە.

زەڵاتەی برنج و مریشک

سێ تا چوار ئۆنس سنگی مریشکی کوڵاو بە شەشپاڵوو لەتکراو
ئارەزوومەندانە نیوکوپ برنجی قاوەیی کوڵاو
یەک کەوچکی چێشت زەیتی زەیتوونی خەست
نیوکەوچکەچا تا یەک لەسەر سێ زەردەچەوە یان کاری
یەک تەماتەی قاشکراو
زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان
سرکەی سێو
ئارەزوومەندانە کەوچک و نیوێکی چێشت دۆشاوی سرکەی جۆراوجۆر

لە قاپێکی بچووکدا، سنگی مریشک و برنج و زەیتە خەستەکە و زەردەچەوە یان کارییەکە تێکەڵ بکە. زەڵاتەی سەوزەکە بکە سەر قاپێک، تەماتە قاشکراوەکەی بخە سەر، پێکهاتەکەی پێشوو بکە بەسەر تەماتەکەدا و زەیتی زەیتوونەکەی پێوە بکە و سرکەکەی لێ بپژێنە و دۆشاوی سرکە جۆراوجۆرەکە بکە بەسەر هەموویدا. ئەمە بەشی یەک کەسە.

تەبولە و پەنیر

دوو لەسەر سێ کوپ ساوەر
یەک کەوچکی چێشت ئاوی لیمۆ
دوو لەسەر سێ کوپ ئاوی گەرم

دوو تەماتەی مامناوەندی جنراو

دوو چڵ تەڕەپیازی جنراو

نیوکوپ مەعدەنووسی جنراو

دوو کەوچکی چێشت پونگەی جنراو

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

چوار ئۆنس پەنیری نەرمی وردکراو

گەڵای کاهوو

ئارەزوومەندانــە کەوچک و نیوێکی چێشــت دۆشــاوی ســرکەی جۆراوجۆر

ســاوەر و ئــاوی لیمۆکــە بکــە ئــاوە گەرمەکــەوە و نزیکــەی نیوکاتژمێــر دایبنێ بــا بخوســێ و تامــی ئــاوی لیمۆکــە وەربگرێــت، لەگــەڵ تەماتــە و تەڕەپیــاز و مەعدەنــووس و پونگەکــەدا تێکی بدە و تێکەڵی بکە. زەیتــی زەیتوونەکەی تێ بکە، یان دۆشــاوی ســرکە جۆراوجۆرەکەی تێ بکــە، وردە وردە پەنیــرە جنراوەکەی تێکەڵ بکە. نزیکەی کاتژمێرێک بیخە ســاردکەرەوە و دوایی دابەشــی بکە بەســەر چــوار گەڵا کاهــوودا. هەر گــەڵا کاهوویەک بەشــی جارێکە.

سووپەکانی قاپی سەرەکی و تیژەمەنییەکانی بیبەر

سووپی نیسک

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

یەک پیازی مامناوەندی جنراو

دوو چڵ کەرەوزی ئێرانیی جنراو

دوو گێزەری جنراو

یەک دەنک سیری بچووکی جنراو

پاکەتێکـی (32) ئۆنسـی بێ چەوریی کەم سـۆدیۆمی شـۆربای مریشـک، گۆشـتی مانگا یان سـەوزەوات

قوتوویەکـی (15) ئۆنسـی دۆشـاوی تەماتـە، یـان تەماتـەی هەڵفلیقـاو، یـان جنـراو

کوپێک نیسک

یەک کوپ گەڵای ناسکی سپێناخی ورد جنراو

یەک کەوچکەچا سرکە

نیوکەوچکەچا زیرە

یەک کەوچکەچا جاترەی وشک

یەک گەڵا غار

تۆزێک بیبەری ڕەش

زەیتـی زەیتوونەکـە بکـە تاوەیـەک لەسـەر ئاگرێکـی مامناوەنـد، پیازەکـە و کەرەوزەکـە و گێزەرەکەی تـێ بکە و چەند خولەکێک سـووری بکەرەوە تا نەرم ئەبـن، سـیرەکەی تێ بکـە و خولەکێکی تر سـووری بکەرەوە. ئـەوەی ماوە؛ تێی بکـە و ئاگرەکە کز بکە و سـەری داپۆشـە و با بەهێواشـی بۆ مـاوەی (35-25) خولـەک بکوڵێ یان تا نیسـکەکە پێئـەگات. پێش بەکارهێنـان گەڵاغارەکە دەربێنە. ئەگـەر بە ڕای خۆت سـووپەکە خەسـتە، ئەتوانیت ئاوی تێ بکەیت. ئەمە بەشـی شەش ژەمە.

سووپی سەوزە و پاستا

پاکەتێکـی (32) ئۆنسـی بێ چەوریی کەم سـۆدیۆمی شـۆربای

مریشــک، گۆشــتی مانگا یان ســەوزەوات
قوتوویەکی (15) ئۆنسی تەماتەی هەڵفلیقاو
دوو کوولەکەی بەڵەک چوار قاش کرابێت و جنرابێت.
یەک کەوچکی چێشت سیری جنراو
یەک پیازی گەورەی جنراو
دوو چڵ کەرەوزی ئێرانیی جنراو
دوو گێزەری جنراو
دوو کوپ ماشەسپیی قوتوو بەبێ ئاو
کوپێک فاسۆلیای سەوزی بەستوو
دوو کەوچکەچا جاترەی وشک
دوو کەوچکەچا نەعنای وشک
پەنیری پارمیسان

تاوەیەکی گـەورە یـان قابلەمەیەک، شـۆربای پاکەتەکـە و تەماتـە و کوولەکە و سـیرەکە و پیازەکـە و کەرەوزەکـە و گێزەرەکـەی تـێ بکـە، بیکوڵێنە و سـەری داپۆشـە و ئاگرەکـەی کـز بکـە و با بیسـت خولەک لەسـەری بێت تـا پێئەگات، ماشەسـپی و فاسـۆلیا سـەوزەکە و جاترەکـە و نەعناکـەی تـێ بکە. بـا (5-8) خولەکـی تـر بکوڵێـت، هەتـا هەموویان پێکـەوە تێکـەڵ ئەبن. هـەر ژەمێک پێش خـواردن، تۆزێـک پەنیـری پارمیسـانەکەی پێوە بکە. ئەمە بەشـی چـوار ژەمە.

سووپی فاسۆلیا و سەوزە بە تامی گۆشتی وڵاخ

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان
یەک پیازی مامناوەندی جنراو

دوو چڵ کەرەوزی ئێرانیی جنراو

دوو گێزەری جنراو

پاکەتێکی (32) ئۆنسی بێ چەوریی کەم سۆدیۆمی شۆربای گۆشتی مانگا

قوتوویەکی (15) ئۆنسی دۆشاوی تەماتە

یەک کەوچکی چێشت سۆسی تەباسکۆ (بە هەمان ناو لە مارکێتەکان هەیە.)

هەشت ئۆنس گۆشتی مانگای توێکراوی کوڵاوی ورد جنراو

یەک گەڵاغار

یەک کوپ ماشەسپی قوتوو بەبێ ئاو

تۆزێک بیبەری ڕەش

زەیتی زەیتوونەکە بکە تاوەیەک و لەسەر ئاگرێکی مامناوەند پیاز و کەرەوز و گێزەری تێ بکە و چەند خولەکێک بیکوڵێنە تا نەرم ئەبن، هەموو ئەو کەرەستانەی تر کە ماوە تێی بکە بێجگە لە ماشەکە، بیهێنە کوڵ، ئاگرەکە کز بکە و سەری بنێرەوە با بەهێواشی بیست خولەک بکوڵێت، ماشەکەی تێ بکە و با دە خولەکی تر بکوڵێت. گەڵاغارەکە پێش خواردن دەربێنە. ئەمە بەشی شەش ژەمە.

سووپی فاسۆلیای ڕەش بە گۆشتی قەل و بیبەر

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

نیوپاوەند گۆشتی قەلی ماڵیی لات (بێ چەوری)

یەک پیازی مامناوەندی جنراو

یەک بیبەری خڕی سووری جنراو

یەک کوپ فاسۆلیای ڕەشی قوتوو بەبێ ئاو

نیوکوپ سەڵسەی خەست

دوو کوپ تەماتەی هەڵفلیقاو

یەک کەوچکی چێشت بیبەری سووری هاڕاو

یەک کەوچکی چێشت زیرە

نیوکەوچکی چا سیری هاڕاو

نیوکەوچکی چا بیبەر

زەیتی زەیتوونەکە بکەرە تاوەیەکی گەورەوە، لەسەر ئاگرێکی مامناوەند قەلەکە و پیاز و بیبەرەکان سوور بکەرەوە تا قاوەیی ئەبێت، هەموو پێکهاتەکانی تری تێ بکە و بیکوڵێنە تا قوڵپ ئەدات، ئاگرەکە کز بکە و سەری بنێرەوە با نیوکاتژمێری تر لەسەر بێت. ئەمە بەشی چوار ژەمە.

بیبەری ڕۆژئاوای کۆن

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

یەک پاوەند گۆشتی گامێشی بەخێوکراوی ماڵان یان نەرمەی ما نگا

پیازێکی گەورەی جنراو

یەک بیبەری خڕی جنراو

یەک کەوچکی چا سیری جنراو

قوتوویەکی (15) ئۆنسی تەماتەی هەڵفلیقاو

دوو کوپ شۆربای بێ چەوریی گۆشتی مانگا

یەک کەوچکی چێشت بیبەری هاڕاو

یەک کەوچکەچا زیرە

نیوکەوچکەچا بیبەری سووری وشک

زەیتی زەیتوونەکە بکە تاوەیەکی گەورەوە، گۆشتە گامێشە قاوەییەکە یان مانگاکەی تێ بکە، پیاز و بیبەرە سەوزەکە و سیرەکەی تێکەڵ بکە، بیکوڵێنە تا نەرم ئەبن، چی ماوە تێی بکە و بیکوڵێنە تا قوڵپ ئەدا. ئاگرەکە کز بکە و سەری بنێرەوە با نیوکاتژمێری تر لەسەر بێت. ئەمە بەشی چوار ژەمە.

سوپی سەوزەوات بەپێی وەرزەکە

هەر کوپێک لەم سووپە، ژەمێکی تەواوە لە "سووپی سەوزەوات بەپێی وەرزەکە" بۆ یەک کەس، بەجارێک برێکی زۆر دروست بکە و بیکەرە کوپەوە کە بەکاری ئەوە بێت بیخەیتە مایکرۆوەیڤەوە و لە بەفرگرەدا هەڵیبگرە، ئەتوانیت لە چەند خولەکێکدا گەرمی بکەیتەوە و بۆ نانی نیوەڕۆ یان نانی ئێوارە یان سناک.

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

نیوکوپ پیازی جنراو

یەک دەنک سیری وردکراو

یەک کوپ کەرەوزی ئێرانیی جنراو

یەک کوپ گێزەری جنراو

یەک کوپ سپێناخ یان کەلەرمی ورد جنراو

پاکەتێکی (32) ئۆنسی بێ چەوریی کەم سۆدیۆمی شۆربای مریشک، گۆشتی مانگا یان سەوزەوات

قوتوویەکـی (15) ئۆنسـی تەماتـەی هەڵفلیقاو، یـان جنراو، یان قوتوویەکی (15) ئۆنسـی دۆشـاوی تەماتە

تۆزێک بیبەری سەوزی فرێش

مەعدەنـووس، یـان نەعنا، یـان جاترە، یـان هـەر بەرەگیایەکی بۆنخۆشـی تر بەتـەڕی یـان بەوشـککراوی بۆ تام

زەیتـی زەیتوونەکـە بکە تاوەیەک و بیخە سـەر ئاگرێکی مامناوەند، پیاز و سـیر و کـەرەوز و گێـزەر و سـپێناخ یـان کەلەرمەکە و هەر جۆرە سـەوزەیەک بەپێی وەرزەکـە کـە خۆت حەزی لـێ ئەکەیت؛ تێی بکـە، بۆ چەند خولەکێک سـووریان بکـەرەوە تـا نەرم ئەبن، شـۆربا و تەماتە یان دۆشـاوی تەماتەکـە و بیبەر و گیا بۆنخۆشـەکانی بکە بە سـەردا و بیهێنە کوڵ، ئاگرەکە کز بکە و سـەری بنێرەوە و بـۆ مـاوەی (20-30) خولەکـی تر بیکوڵێنـە تا تەواو تێکەڵ ئەبن. ئەمە بەشـی شـەش ژەم یـان زیاترە، بەگوێـرەی قەوارەی ئەو سـەوزەیەی تێی ئەکەیت.

زەڵاتەی بەروبوومی کێڵگە –هەر کاتێک ویستت

ئـەم زەڵاتەیـە ئەتوانیت هەر کاتێک ویسـتت، بیخۆیت –پڕە لە سـەوزەواتی بەپێی وەرزەکە، ئەگەر ویستت.

ژەمی ڕۆژانەی چەوریی تەندروسـتی کاتی دەسـتەمۆ هەڵبژێریت لەگەڵ زەڵاتەدا، کەوچـک و نیوێکـی چێشـت دۆشـاوی سـرکەی جۆراوجـۆری تێ بکـە. ئەگەر حـەزت لێـی نییە، تۆزێـک زەیتی زەیتوونی چێشـتلێنان و تۆزێک سـرکەی پێوە بکـە، یان چینێک سەڵسـەی فرێشـی بکە بە سـەردا.

کوپێـک تـا دوو کـوپ سـپێناخ یان کاهـوو یان هەر سـەوزەیەکی تر بـۆ زەڵاتە بێـت، بکـەرە دەفرێکەوە و سـەوزە کاڵەکـەی تر کە خـۆت هەڵتبـژاردووە؛ بکە بـە سـەریدا لەگەڵ تەماتە و کـەرەوزی ئێرانی و بیبەری خڕی سـەوز و برۆکلی یـان قەڕنابیـت تەنیـا گوڵەکەی، کەلەرمی مۆر، خەیار، سـێوی بن ئـەرز، قارچک،

پیـاز، بەزالیـا و تـوور -جنـراو. ئەتوانیت لەگـەڵ ئەمانەدا خۆت حـەزت لە چییە لە سـەوزەواتی کوڵاو، بیبەری سـوورەوەکراو، لۆبیای سـەوزی کوڵاو، باینجانی بـرژاو، کوولەکـەزەردەی برژاو، قارچکی سـوورەوەکراو، فاسـۆلیا ڕەنگاوڕەنگە زەردکـراوەکان کـە ماونەتەوە، تێکەڵـی زەڵاتەکەتی بکەیت.

ئەتوانیت ئارەزوومەندانە چەوریی تەندروسـت (نیوئەڤـۆکادۆ، یان چارەکەکوپێک گواکامـۆڵ) یـان سـناک-پڕۆتین (مشـتێک نەت، یان مشـتێک تـۆوی تروو‌کاندن، یـەک ئۆنس پەنیـری وردکراو، نیوکـوپ پەنیری سـەلک)ی تێ بکەیت.

سەڵسەی هەر کاتێک ویستت

دوو قوتـووی 15 ئۆنسـی تەماتـەی وردی جنـراو، ئاوەکـەی ئەگیرێـت و جارێکـی تـر بـەکار دێتەوە.

پیازێکی مامناوەندی سوور یان زەردی جنراو

دوو تا چوار دەنک سیری وردکراو

ئاوی لیمۆیەکی سەوز

یەک بیبەری شیرینی خەیاری تۆوەکەی دەرئەهێنرێ، بەجنراوی.

چارەکەکوپێک کەرەوزی جنراو

هەمـوو پێکهاتـەکان بکەرە ئاسـیاوێکەوە و بیهـاڕە و وردە وردە ئـاوی قوتووە تەماتەکـەی تـێ بکە، تا ئەگەیتە ئاسـتی خەسـتیی پێویسـت.

سەلمون بە شویت

یەک پاوەند سەلمون (چوار پارچە)

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

یەک کەوچکی چێشت شویتی وشک یان شویتی تەڕی جنراو

نیوکەوچکی چا تۆتیای سیر

چارەکی کەوچکەچایەک بیبەری ڕەش

دوو کەوچکەچا ئاوی لیمۆی فریش یان ئامادە

فرنێکی گەرم بە پلەی (350) ئامادە بکە. پارچە سەلمونەکان بکە دەفرێکی شووشەیی، بە کەمێک زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان چەور کرابێت. لە قابلەمەیەکی بچووکدا شویت و سیر و بیبەر و ئاوی لیمۆکە تێکەڵ بکە. تێکەڵەکە بکە بە پارچە سەلمونەکانەوە، ئینجا کەمێک لە زەیتی زەیتوونەکەی لێ بدە. ئاوی لیمۆکە بکە بەسەر پارچە سەلمونەکاندا. بۆ ماوەی 25 چرکە بیبرژێنە، یان تا ئەو کاتەی بە چەتاڵێک تاقیی ئەکەیتەوە کە برژاون. ئەمە بەشی چوار ژەمە.

سەلمون بە ڕۆزماری و لیمۆوە

یەک پاوەند سەلمون (چوار پارچە)

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

یەک کەوچکی چێشت گەڵای ڕۆزماریی ورد جنراو

ئاوی دوو لیمۆ

فرنێکی گەرم بە پلەی (350) ئامادە بکە. پارچە سەلمونەکان بکە دەفرێکی

شووشـەی بـە کەمێـک زەیتـی زەیتوونـی چێشـتلێنان چـەور کرابێـت. پارچـە سـەلمونەکانی تـێ بکـە، ئینجـا کەمێـک لـە زەیتـی زەیتوونەکەی لێ بـدە، ئاوی لیمـۆ و رۆزمارییەکـەی بکـە بە سـەردا. بۆ مـاوەی 25 چرکە بیبرژێنـە، یان تا ئـەو کاتەی بـە چەتاڵێک تاقیـی ئەکەیتەوە کە برژاون. ئەمە بەشـی چـوار ژەمە.

ماسییەپانکە بە کاری

یەک کەوچکەچا بیبەری سوور

یەک کەوچکەچا کاری

یەک پاوەند ماسییەپانکە (چوار پارچە)

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

دوو کەوچکەچا ئاوی لیمۆی فرێش یان ئامادە

فرنێکـی گـەرم بـە پلـەی (400) ئامادە بکـە. بیبەری سـوور و کارییەکـە تێکەڵ بکـە. پارچە ماسـییەکان کەمێک لە زەیتـی زەیتوونەکەی لێ بدە، بیبەری سـوور و کارییەکەیـان پێـوە بکـە و بیانخـەرە دەفرێکـی شووشـەی بە کەمێـک زەیتی زەیتوونـی چێشـتلێنان چـەور کرابێت. بۆ مـاوەی 15-20 چرکـە بیبرژێنە، یان تـا ئـەو کاتەی بـە چەتاڵێک تاقیـی ئەکەیتەوە کە بـرژاون. ئـاوی لیمۆکەیان پێوە بکە. ئەمە بەشـی چـوار ژەمە.

زەردەماسیی برژاو بە تەماتەوە

یەک پاوەند زەردەماسی یان هەر جۆرە ماسییەکی سپیی تر

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

سێ تەماتەی ورد، ورد جنرابێت.

دوو دەنک سیر ورد کرابێت.

یەک کەوچکەچا جاترەی وشک

فرنێکی گەرم بە پلەی (400) ئامادە بکە. بیبەری سوور و کارییەکە تێکەڵ بکە. پارچە ماسییەکان کەمێک لە زەیتی زەیتوونەکەی لێ بدە و بیانخەرە دەفرێکی شووشەی بە کەمێک زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان چەور کرابێت. تەماتە جنراوەکە بکە سەریان، سیر و جاترەکەیان پێوە بکە و بیانخەرە دەفرێکی شووشەی بە کەمێک زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان چەور کرابێت. بۆ ماوەی 15-20 چرکە بیبرژێنە، یان تا ئەو کاتەی بە چەتاڵێک تاقیی ئەکەیتەوە کە برژاون. ئەمە بەشی چوار ژەمە.

گۆشتی گوێچکەماسیی برژاو

یەک پاوەند گۆشتی گوێچکەماسیی کاڵ

یەک بیبەری خڕی زەرد بە پارچەی قەوارەی پلێک لەت لەت ئەکرێت.

یەک بیبەری خڕی سەوز بە پارچەی قەوارەی پلێک لەت لەت ئەکرێت.

هەشت دەنک تەماتەی خڕی بچووک

هەشت دەنک پیازی خڕی بچووک

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

سرکەی سوور

گۆشتەکە و پارچە بیبەرەکان و تەماتە و پیازەکە بکە بە شیشی گۆشت

برژاندنەوە و زەیتی زەیتوونەکەی پێوە بکە و هەڵیکێشە لە سرکەکە و لەسەر ئاگرێکی مامناوەند هەردوو دیوی ببرژێنە. ئەمە بەشی چوار ژەمە.

ڕۆبیان بە سیر

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان
یەک پاوەند ڕۆبیانی گەورەی کاڵ، پاککراو و توێکراو
دوو دەنک سیری وردکراو
یەک کەوچکی چێشت هەنگوین
سرکەی سپی

لە تاوەیەکدا بە زەیتی زەیتوون چەور کرابێت، ڕۆبیان و سیرەکە سوور بکەرەوە تا ڕۆبیانەکە پێئەگات. هەنگوین و سرکەکەی پێوە بکە و بۆ پێنج تا شەش خولەک سووری بکەرەوە، تا پێکهاتەیەکی تێکەڵی پرتەقاڵی دروست ئەکات. ئەمە بەشی چوار ژەمە.

سپاگێتی بە کوولەکەزەردە و بە سۆسی گۆشت

کوولەکەزەردەیەک (کوولەکەپاییزی)
زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان
یەک پاوەند گۆشتی قەلی پەروەردەی ماڵ یان گۆشتی گامێش
قوتوویەکی 28 ئۆنسی تەماتەی بێ توێکڵی هەڵفلیقاو
دوو کەوچکەچا نەعنا و جاترەی وشککراو

دوو دەنک سیری وردکراو

پەنیری پارمیسان

فرنێکی گەرم بە پلەی (400) ئامادە بکە، کوولەکەکە لە باری درێژی بکە بە دوو لەتەوە، بیخەرە سینییەکی فرنەوە دەمەکەی بۆ سەرەوە بێت، یەک ئینچ ئاو بکەرە ژێری. 45 خولەک بیبرژێنە یان تا کوولەکەکە نەرم و تەنک ئەبێتەوە. دوای ئەوە لە تاوەیەکدا بە زەیتی زەیتوون چەور کرابێت؛ گۆشتەکە سوور بکەرەوە تا تەواو پێئەگات و قاوەیی ئەبێت لەگەڵ تەماتە و سیر و نەعنا و جاترەکەدا بیشێوێنە و تێکەڵی بکە و بیخەرە سەر ئاگرێکی مامناوەند تا کوولەکەکە ئامادە ئەبێت. کە تەواو برژا، بە چەتاڵێک ناوەکەی بکرێنە ناو خۆی تا توێکڵەکەی (قاوغەکەی) ئەمێنێتەوە، گوێ مەدەرە ناوکەکانی. گۆشتە سوورکراوەکە بکە بەسەر سپاگێتی (ناوی کوولەکەکە)کەدا و پەنیرەکەی بپژێنە بە سەریدا. ئەمە بەشی چوار ژەمە.

زەڵاتەی ڕۆستی قاپی گۆشتی گای قاپی سەرەکی

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

یەک پاوەند گۆشتی نەرمە، چەورییەکەی لێ کرابێتەوە.

دوو کەوچکی چێشت سۆسی ماسی

یەک کەوچکی چا هەنگوین

یەک دەنک سیری وردکراو

چارەکی کەوچکەچایەک بیبەری سووری وشککراو

ئاوی یەک لیمۆ

یەک کاهووی دەم کراوە درشت جنرابێت.

یەک بیبەری خڕی ڕەنگاوڕەنگی سوور، تۆوەکەی لا برابێت و

شـێوەی پەنجە قاش کرابێت.

دوو گێـزەر لـە بـاری پانـی دوو لـەت و لە باری درێـژی چوار قـاش کرابێت.

سێ پیازی سەوزی جنراو

نیوکوپ کەرەوزی جنراو

لـە تاوەیەکـدا بـە زەیتی زەیتوون چەور کرابێت، گۆشـتەکە تا ئاسـتی پێویسـت سـوور بکـەرەوە. لـە تاوەکـە دەریبێنـە و توێـی بکـە بـۆ پارچـەی تەنـک. بۆ سۆسـەکەی، لە مەنجەڵێکی بچووکدا سۆسی ماسـییەکە و هەنگوینەکە و سیرەکە و بیبەرەکـە تێکـەڵ بکـە و ئـاوی لیمۆکەیـان بکە بە سـەردا. چوار گـەڵا کاهوو دابنـێ و پێکهاتەکـە بەیەکسـانی بکەرە سـەر گەڵاکان و گۆشـتەکە لە سـەرەوە دابـەش بکـە بەسـەر هەرچواریاندا، بـەڵام بە مەرجێک هەر بەشـێک لـە هەموو شـتەکانی بـەر کەوتبێت. ئەمە بەشـی چـوار ژەمە.

پیزای گۆشتزا (Meatza Piza)

یەک پاوەند گۆشتی زۆر ناسکی وڵاخی لادێ

یەک هێلکە

یەک کەوچکی چا بەهاراتی بۆنخۆش

یەک کەوچکی چا بیبەری ڕەش

چارەکەکوپێک پەنیری پارمیسان

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

نیوکوپ دۆشاوی تەماتە

نیوکوپ تەماتەی جنراو

نیوکوپ پیازی جنراو

نیوکوپ کوولەکەی بەڵەکی جنراو

نیوکوپ پەنیری مۆزیریللای بێ چەوریی وردکراو

فرنێکی گەرم بە پلەی (450) ئامادە بکە، گۆشتەکە و هێلکە و سیر و بیبەر و بەهاراتەکە بکەرە دەفرێکی ستلبەیتەوە هەتا تێکەڵ ئەبێت و یەک ئەگرێت، پەنیری پارمیسانەکەی تێ بکە و تێکەڵی بکە. هەموو پێکهاتەکە بەیەکسانی بکەرە تاوەیەکەوە بە زەیتی زەیتوون چەور کرابێت، نزیکەی بیست خولەک بیخەرە فرنەکەوە تا گۆشتەکە قاوەیی ئەبێت. لە فرنەکە دەریبێنە و هەر چەوراو و ئاوێکی دابووەوە، بیڕێژە. دۆشاوی تەماتەکە بکە بە قەراغەکانیەوە. تەماتە و پیاز و کوولەکەکە ڕووەکەی پێ برازێنەوە. پەنیری مۆزێریللاکەی لێ بپرژێنە. بیخەرەوە فرنەکە و بیست خولەکی تر بیبرژێنە، یان تا هەست ئەکەیت پێگەیشتووە. ئەمە بەشی چوار ژەمە.

یەخنی گۆشتی وڵاخ

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

یەک پاوەند گۆشتی ناسکی بێ ئێسقان چەورییەکەی لێ کرابێتەوە، بەخڕی یان بەپەنجەیی بە قەوارەی پل جنرابێت.

یەک پیازی جنراو

یەک کوپ قارچک

یەک کوپ شۆربای بێ چەوری، کەم سۆدیۆم بە تامی گۆشتی وڵاخ

یەک کوپ دۆشاوی تەماتە یان شەربەتی تەماتە، شەربەتی سەوزەوات بە تلپەوە

یەک گەلا غار

یەک کەوچکەچا زەعتەری وشک

یەک کەوچکەچا ڕۆزماریی وشکی کوتراو

دوو کەوچکەچا نەعنای وشک

سێ گێزەری جنراو

چوار چڵ کەرەوزی ئێرانیی جنراو

یەک کوپ فاسۆلیای سەوزی جنراو

یەک کەوچکی چێشت ئاردی گەنمەشامی بەباشی تێکەڵی دوو کەوچکی چێشت شۆربا بە تامی گۆشتی گا یان ئاو

لە تاوەیەکی گەورەدا بە زەیتی زەیتوون چەور کرابێت، گۆشتەکە و پیاز و قارچکەکە سوور بکەرەوە تا گۆشتەکە قاوەیی ئەبێت، شۆرباکە و دۆشاوی تەماتە یان شەربەتەکەی لەگەڵ بەرەگیا بۆنخۆشەکانی تێ بکە و بیکوڵێنە تا قوڵپ ئەدات. ئاگرەکە کز بکە و سەری بنێرەوە و تا نیوکاتژمێر بیکوڵێنە، جاربەجارێک بیشێوێنە. ئینجا گێزەر و کەرەوز و فاسۆلیا سەوزەکەی تێ بکە و نیوکاتژمێری تر بیکوڵێنە. تێکەڵەی ئاردی گەنمەشامییەکەی بکە بە سەردا و باش بیشێوێنە، سێ تا پێنج خولەکی تر لەسەر ئاگرەکە بێت تا خەست ئەبێتەوە. پێش بەکارهێنان گەلاغارەکە دەربێنە. ئەمە بەشی چوار ژەمە.

گۆشتی بەرخ یان مریشک بە زەنجەبیل

یەک پاوەند گۆشتی بەرخی بێ ئێسقان چەورییەکەی لێ کرابێتەوە، یان سنگی مریشکی بێ ئێسقان و بێ پێست.

دوو کەوچکی چێشت سۆسی سۆیای کەم سۆدیۆم

دوو کەوچکی چێشت دۆشاوی تەماتە

دوو کەوچکی چێشت زەنجەبیلی تەڕی وردکراو

دوو دەنک سیری وردکراو

یەک کەوچکی چێشت هەنگوین

یەک کەوچکی چێشت سرکەی سێو

لە قابلەمەیەکدا سۆسی سۆیاکە و دۆشاوی تەماتە و زەنجەبیل و سیر و هەنگوین و سرکەی سێوەکە بکە بەسەر گۆشتەکەدا. ماوەی نیوکاتژمێر تا کاتژمێرێک لە دەفرێکی سیرامیک یان شووشەی فڕن دایبنێ با بخوسێ. فڕنێکی گەرم بە پلەی (375) ئامادە بکە، قاپەکە بخەرە فڕنەوە و بۆ ماوەی (30-40) خولەک ببرژێنە یان تا ئەو کاتەی ئەزانیت گۆشتەکە پێگەییوە. سۆسەکە بکە بە قەراغەکانیەوە.

سەڵسەی مریشک

یەک کوپ سەڵسەی فرێش یان بوتڵ

یەک کەوچکی چا زیرە

یەک کەوچکی چا بیبەری سووری هاڕاو

یەک کەوچکی چێشت ئاوی لیمۆی سەوزی فرێش

یەک پاوەند سنگی مریشکی بێ ئێسقان و بێ پێست

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

کەرەوزی فرێشی جنراو

فڕنێکی گەرم بە پلەی (375) ئامادە بکە. لە قابلەمەیەکدا سەڵسەکە و زیرە و بیبەر و ئاوی لیمۆکە تێکەڵ بکە. مریشکەکە بکە دەفرێکی فڕنەوە بە زەیتی

زەیتوون چەور کرابێت. تێکەڵەکە بکە بەسەر مریشکەکەدا، ئەمدیو و ئەودیویان بکە با هەردوو ڕووەکەی سەڵسەکەی تێوە چووبێت. بۆ ماوەی بیست خولەک بۆ نیوکاتژمێر بیبرژێنە، یان تا هەست ئەکەیت مریشکەکە پێگەییوە. جارجار ئەمدیو و ئەودیوی بکە و سەڵسەکە بکەرەوە بە سەریدا. کە دەرتهێنا، کەرەوزە جنراوەکە بکە بە سەریدا. ئەمە بەشی چوار ژەمە.

سۆسی دۆشاوی تەماتەی تامدار

یەک کەوچکی چێشت زەیتی زەیتوون

یەک پیازی جنراو

دوو دەنک سیری وردکراو

یەک قوتووی 28 ئۆنسی تەماتەی بەراوی بێ توێکڵ

یەک کەوچکەچا نەعنای وشک

یەک کەوچکەچا پونگەی وشک

یەک کەوچکی چێشت سرکەی سوور

لە تاوەیەکی مامناوەندا زەیتی زەیتوونەکە گەرم بکە، تا دوو سێ خولەک پیاز و سیرەکەی تیا سوور بکەرەوە تا نەرم ئەبن، تەماتە و پونگە و نەعنا و تەماتەی قوتووەکەی بکە بە سەردا و بیکوڵێنە تا قوڵپ ئەدا، ئاگرەکە کز بکە و سەری بنێرەوە با چارەکێکی تر لەسەر بێت. ئەمە شەش تا هەشت ژەمی نیوکوپی تیا ئەبێت.

مریشک بە پەنیری پارمیسان

کوپێک پەنیری پارمیسان لەت کرابێت.

یەک کەوچکی چا نەعنا

نیوکەوچکی چا سیری هاڕاو

یەک پاوەند سنگی مریشکی بێ ئێسقان و بێ پێست

چوار سپێنەی هێلکەی شڵەقاو

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

دۆشاوی تەماتەی تامدار

فرنێکی گەرم بە پلەی (375) ئامادە بکە. سێ لەسەر چوار کوپ پەنیری پارمیسانەکە و نەعنا و سیرە هاڕاوەکە تێکەڵ بکە و بیکە سەر قاپێک. سنگە مریشکەکەی پارچە پارچە ئەمدیو و ئەودیو لە هێلکە شڵەقاوەکە هەڵکێشە و ئەوجا لە تێکەڵەکەی هەڵکێشە. پارچە مریشکەکان بخەرە دەفرێکی فرنەوە کە بە زەیتی زەیتوون چەور کرابێت، لە هەردوو دیوەوە کەمێک زەیتی زەیتوونیان لێ بدە. با (45) خولەک ببرژێت، هەر پارچەیەک دۆشاوی تەماتە تامدارەکە و بەشێک لەو سێ لەسەر چوارە پەنیرە پارمیسانەکەدا کە ماوە؛ پێوەی بکە.

باینجان بە پەنیری پارمیسان

یەک باینجانی گەورەی پاککراو

نیوکوپ وردەنانی هاڕاوی دانەوێڵەی ڕووت

یەک کوپ پەنیری پارمیسان

یەک کەوچکی چا سیری هاڕاو

دوو کەوچکی چا بەهاراتی بۆنخۆش

دوو سپێنەی هێلکەی شلەقاو

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

یەک کوپ سۆسی تەماتەی تامدار

فرنێکی گەرم بە پلەی (400) ئامادە بکە. باینجانەکە لە باری درێژی بکە بە چوار قاش، نانە هاڕاوەکە و سێ لەسەر چواری پەنیری پارمیسانەکە و سیر و بەهاراتەکە لە دەفرێکی دەم بڵاودا تێکەڵ بکە، لە دەفرێکی تردا باینجانەکان لە هێلکە شلەقاوەکە هەڵبکێشە و ئینجا لە پێکهاتەی پەنیر و نانە هاڕاوەکە و بەهاراتەکەی هەڵبکێشە، یەکە یەکە لە دەفرێکی فرندا ڕایانبکێشە کە بە زەیتی زەیتوون چەور کرابێت. ئەو زەیتی زەیتوونەی ماوەتەوە، بیکە بە سەریاندا. نیوکاتژمێر بیبرژێنە، یان تا هەست ئەکەیت باینجانەکان ڕووەکانیان قاوەیی بوون و پێگەیشتوون. سۆسی تەماتە تامدارەکەیان بکە بە سەردا و بۆ ماوەی بیست خولەکی تر بیخەرەوە فرنەکە. کە دەرتهێنا، چارەکەکوپە پەنیرەکەی کە ماوە؛ بیکە بە سەریاندا. ئەمە بەشی دوو ژەمی قاپی سەرەکی یان چوار ژەمی قاپی لاوەکییە.

سوورکردنەوەی گۆشتی مریشک، وڵاخ، بەرخ یان ڕۆبیان

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

یەک پاوەند گۆشتی مریشک، وڵاخ، بەرخ، یان ڕۆبیان تیکە تیکە جنرابێت.

یەک بیبەری سوور، پەنجەیی و باریک جنرابێت.

یەک بیبەری زەرد، پەنجەیی و باریک جنرابێت.

یەک بیبەری سەوز، پەنجەیی و باریک جنرابێت.

یەک کوپ گوڵی برۆکلی جنرابێت.
سێ چڵ کەرەوزی ئێرانی جنرابێت.
کوپێک چەکەرەی فاسۆلیای سەوز
نیوکوپ شۆربای بێ چەوریی کەم سۆدیۆم بە تامی گۆشتی گا، مریشک یان سەوزە
دوو کەوچکی چێشت سۆسی سۆیای کەم سۆدیۆم
یەک کەوچکی چێشت دۆشاوی بیبەر
تاوەیەک بە زەیتی زەیتوون چەور بکە، لەسەر ئاگرێکی مامناوەند یان بەرز، گۆشتەکە یان مریشکەکە یان ڕۆبیانەکەی تیا سوور بکەرەوە تا ڕەنگی ئەگۆڕێت. بیکەرە قاپێک. زەیت بکەرەوە تاوەکە، بیبەر و برۆکلی و کەرەوز و چەکەرەکە سوور بکەرەوە تا تێکەڵ ئەبن. شۆرباکە و سۆسی سۆیاکە و دۆشاوی بیبەرەکە بکە بە سەریدا و بیشێوە تا هەمووی تێکەڵ ئەبێت، گۆشتەکەی بکەرە سەر و با دوو تا سێ خولەکی تر لەسەر بێت. ئەمە بەشی چوار ژەمە.

سەوزەواتی سوورەوەکراو

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان
یەک بیبەری سوور، پەنجەیی و باریک جنرابێت.
یەک بیبەری زەرد، پەنجەیی و باریک جنرابێت.
یەک بیبەری سەوز، پەنجەیی و باریک جنرابێت.
یەک کوپ گوڵی برۆکلی جنرابێت.
سێ چڵ کەرەوزی ئێرانی جنرابێت.

کوپێک چەکەرەی فاسۆلیای سەوز

نیوکوپ شۆرباى بێ چەوریی کەم سۆدیۆم بە تامی گۆشتی گا، مریشک یان سەوزە

دوو کەوچکی چێشت سۆسی سۆیای کەم سۆدیۆم

یەک کەوچکی چێشت دۆشاوی بیبەر

ئارەزوومەندانە کوپێک یان چوار ئۆنس کاشۆی وردکراو یان هەر نەتێکی تر خوێی پێوە نەبێت.

تاوەیەک بە زەیتی زەیتوون چەور بکە، لەسەر ئاگرێکی مامناوەند یان بەرز، بیبەر و برۆکلی و کەرەوز و چەکەرەکە سوور بکەرەوە تا تێکەڵ ئەبن. شۆرباکە و سۆسی سۆیاکە و دۆشاوی بیبەرەکە بکە بە سەریدا و بیشێوە تا هەمووی تێکەڵ ئەبێت، با خولەکێک تا دوو خولەکی تر لەسەر بێت و نەتەکەی بکە بە سەردا. ئەمە بەشی چوار ژەمە.

قارچکی کێویی برژاو

قارچکێکی کێویی گەورە

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

نیوکوپ سرکەی سوور

نیوکەوچکی چا سیری وردکراو

دوو کەوچکی چێشت نەعنای جنراو

قارچکەکە پاک بکەرەوە و قەدەکەی لێ بکەرەوە، وردە وردە زەیتی زەیتوونەکەی لێ بپژێنە، لە دەفرێکی بچووکدا سرکە و سیر و پیازەکە تێکەڵ بکە. با قارچکەکە کاتژمێرێک لەناو ئەم تێکەڵەیەدا بێت. قارچکەکە بکەرە دەفرێکی

سـیرامیکی فرنـەوە و پێکهاتەکـەی بکـە بـە سـەردا و بۆ ماوەی بیسـت خولەک تـا نیـو بیبرژێنە، یان تا ئەو کاتەی هەسـت ئەکەیـت پێگەییـوە. دەریبێنە و نەعنا جنراوەکـەی بکە بە سـەردا. ئەمە بەشـی یـەک ژەمە.

ڕاتاتوەیلی

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان
پیازێکی مامناوەندی جنراو
دوو دەنک سیری وردکراو
یەک باینجانی پاککراوی بەخڕی قاشکراو
یەک کوولەکەی بەڵەکی پاککراوی بەخڕی قاشکراو
یەک بیبەری سەوزی بە ئەڵقە قاشکراو
یەک تەماتەی مامناوەندی بەخڕی قاشکراو
چارەکەکوپێک دۆشاوی تەماتە
پەنیری پارمیسان

تاوەیەکـی گـەورە بـە زەیتی زەیتـوون چەور بکە، سـیر و پیازەکـەی تێ بکە و سـووری بکـەرەوە تا ڕەنگی ئەگۆڕێـت. باینجان و کوولەکە و بیبەرە سـەوزەکە و تەماتەکـە بەتەختـی دابنـێ و دۆشـاوی تەماتەکە بکـە بە سـەریاندا (ئەتوانیت بیشـیانجنیت، یان بۆ جوانـی بەبازنەیی بەدەوری تاوەکەدا قاشـەکان بەڕازاوەیی بەئەسـتوونی دابنێیـت). با لەسـەر ئاگرەکە بێت تا سـوور ئەبنـەوە, ئاگرەکە کز بکـە و هەڵیانبگێـڕەوە و بەردەوام ئەوەی پێویسـتی کرد ئەمدیـو و ئەودیوی بکە بـا تـا نزیکـەی دەخولەک لەسـەر بێـت، پەنیرەکـەی پێوە بکـە و دایبگـرە. ئەمە بەشـی چوار ژەمە.

لەزانیای سپێناخی بەپەلە

16 پەنیری سەلکی کەم چەوری

کیسیەک سپێناخی فرێش

یەک هێلکە

یەک کەوچکەچا بیبەری سووری جنراو

بیبەری ڕەش بۆ تام

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

یەک کوپ دۆشاوی تەماتە

8 ئۆنس نودڵی لەزانیای دانەویڵەی ڕووتی نەکوڵاو (ئەوەی وەکوو پسکیت وایە)

نیوکوپ پەنیری مۆزیریللای وردکراو

فرنێک بە پلەی (350) گەرم بکە، دەفری فرنەکە بە زەیتی زەیتوون چەور بکە و پەنیر و سپێناخ و هێلکە و بیبەرەکان تێکەڵ بکە. نیوەی نودڵی لەزانیاکەی بکەرە سەر، بە تێکەڵەی سپێناخ و پەنیرەکە ڕووەکەی داپۆشە. نیوە نودڵەکەی تر بکە بە قاتێکی تر، دۆشاوی تەماتەکە بکە بە سەریدا، پەنیری مۆزیریللاکەی پێوە بکە. بۆ ماوەی (40-50) بیبرژێنە. ئەمە بەشی چوار ژەمە.

قاپی لاوەکیی سەوزەواتی وەرز -کاتێک ویستت

پەڵووڵە (شێلراو، هەریسە)ی قەڕنابیت بە سیر و ڕۆزماری

سەلکێک قەڕنابیتی جنراو

دوو کەوچکی چێشت ماستی سادەی یۆنانی

دوو دەنک سیری وردکراو

یەک کەوچکەچا ڕۆزماریی تەڕ یان وشک زۆر ورد کرابێت.

نیوکوپ پەنیری پارمیسان

قەڕنابیتەکە لە دەفرێکدا لە ئاودا بۆ ماوی (6-8) خولەک بکوڵێنە، یان تا هەست ئەکەیت بەسیەتی. باش بیپاڵێوە ئاوی پێوە نەبێت. قەڕنابیت و ماست و سیر و ڕۆزماری و پارمیسانەکە بکەرە ئاسیاوێکەوە و بیهاڕە تا ئەبێت بە پەڵووڵە. ئەتوانیت پێش خواردن گەرمی بکەیتەوە. ئەمە بەشی چوار ژەمە.

ڕۆستی باینجان

یەک باینجان، پاک کرابێت و درشت جنرابێت.

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

یەک کەوچکەچا سیری وردکراو

یەک کەوچکەچا بەرەگیای بۆنخۆش

فرنێک بە پلەی (350) گەرم بکە، دەفری فرنەکە بە زەیتی زەیتوون چەور بکە، باینجانەکەی تێ بکە و سیر و بەهاراتەکەی پێوە بکە، کەمێک زەیتی زەیتوونی چێشتلێنانی بکە بە سەردا، بۆ ماوەی (20-30) خولەک بیبرژێنە یان تا ئەو کاتەی هەست ئەکەیت بەسیەتی. ئەمە بەشی چوار ژەمە.

سپێناخ بە ڕۆزماری

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

دوو کیسە سپێناخی شۆراوە

دوو کەوچکەچا ڕۆزماریی فریشــی جنراو، یــان یەک کەوچکەچا ڕۆزماریی وشک

بڕێکی پێویست پەنیری پارمیسان

تاوەیـەک کەمێـک زەیتـی زەیتوونی تێ بکە، ڕۆزماری و سـپێناخەکەی لەســەر ئاگرێکـی کز سـووری بکـەرەوە تا سـپێناخەکە پێئەگات. پەنیری پارمیســانەکەی پێـوە بکە. ئەمە بەشــی چـوار ژەمە.

قاپی لاوەکیی سەوزەواتی چڕی بەرز

وردەکارییەکان بۆ یەک ژەمی سەوزەواتی چڕی بەرزە

خواردنەکانی کاتی دەســتەمۆ وەکوو پێکهاتــەی ئارەزوومەندانە لیســت کراون، ئەگــەر پێچەوانەی ئەوە ئاماژەیەکـی تایبەتیان پێ نەکرابێـت. خۆراکســازییەکان بۆ هەرســی (ســتات و بــووژان و تەمەن) پلانە.

سوورە ناسکە برژاوەکان

(بۆ بووژان و تەمەن پلان ئارەزوومەندانەن)

یەک پاوەند پەتاتەی سووری وردی ناسک

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

بیبــەری ڕەش، نەعنای وشــک، ڕۆزمــاری، مەعدەنــووس، زیرە، زەعتــەر، یــان هەر جـۆرە بەرەگیا و بەهارێکی تــر خۆت حەزی لێ بکەیت.

فڕنێـک بــە پلــەی (350) گــەرم بکە، دەفــری فڕنەکە بــە زەیتی زەیتــوون چەور بکــە، پەتاتەکــە بشــۆرەوە و پاکـی بکــەرەوە، چوار قاشــی بکە و بــا توێکڵەکەی

پێـوە بێـت، بیکــەرە دەفرەکــەوە و بیبــەرە ڕەش و بەرەگیـا و بەهاراتەکە بکە بە پەتاتەکەوە، زەیتی زەیتوون بکە بەســەر هەموویانــدا. (40-45) خولەک بیبرژێنە یــان تا کاتێک هەسـت ئەکەیت بەسـیەتی. ئەمە بەشــی چــوار ژەمە.

فاسۆلیای سپیی دەریای سپیی ناوەڕاست

یەک کیسەی 16 ئۆنسی فاسۆلیای بەستوو
زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان
دوو کەوچکی چێشت زەعتەر یان جاترەی فرێشی جنراو
چارەکەکەوچکەچایەک بیبەری ڕەش
پەنیری پارمیسانی ورد

فاسـۆلیاکە ئاوەکــەی بڕێژە و بیکەرە قاپێک و بیخــەرە مایکرۆوەیڤەوە بەپێی ئەو ڕێنماییانەی لەســەر کیســەکە نووســراوە، بە ئارەزووی خۆت زەیتــی زەیتوونی پێـوە بکــە، زەعتــەر و بیبەر و پەنیرەکــەی پێوە بکە. ئەمە بەشــی چوار ژەمە.

فینگەری پەتاتەی شیرین بە بەهارات و بە فڕن

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان
یــەک پەتاتەی شــیرین بــە فینگــەری نیوئینــج ئەســتوور ئامادە کرابێت.
یەک کەوچکی چێشت زەیتی زەیتوونی خەست
بڕی پێویســت لــەو بەهاراتانەی خۆت حەزی لــێ ئەکەیت، وەک:

بیبـەری هاڕاوی تیژ، زیـرە، گوێزبوا، حـەوت دەرمانە، بەهاراتی هندی... تاد.

فرنێـک بە پلـەی (450) گەرم بکە، دەفرێکی مامناوەندی فـرن بە زەیتی زەیتوون چـەور بکـە، لـە قاپێکی تـردا پەنجـە پەتاتـەکان بە زەیتە خەسـتەکە چـەور بکە و ئـەو بەهاراتانـەی هەڵتبـژاردوون؛ پێـوەی بکـە و بە یـەک قات لـە دەفرەکەدا دایبکـە. مـاوەی چارەکێک بیبرژێنـە. دەریبێنە و پەتاتە بـرژاوەکان بە کەوگیرێکی کانـزا پان بکـەرەوە، دە خولەکی تر یان تا هەسـت ئەکەیت پەتاتـەکان بەتەواوی قاوەیـی بوون؛ بیبرژێنەوە. ئەمە بەشـی چـوار ژەمە.

موقەبیلات و کرێمەکان

موقەبیلاتی ڕۆزماری و سیر و زەیتی زەیتوون

چوار کەوچکی چێشت زەیتی زەیتوونی سروشتیی خەست

یـەک دەنک سـیری وردکـراو (ئەشـتوانی زیاتر، ئەگـەر حەزت لێیەتی.)

نیوکەوچکەچـا ڕۆزماریـی وشـک یـان تـەڕ، ورد جنرابێـت (ئەشـتوانی زیاتـر، ئەگـەر حـەزت لێیەتـی).

هەموویان تێکەڵ بکە. ئەمە بەشی چوار ژەمە.

کرێمی فاسۆلیای سپی

یەک قوتووی 16 ئۆنسی فاسۆلیای سپی، بێ ئاو

دوو دەنک سیری وردکراو



یەک کەوچکی چێشت زەیتی زەیتوون

کەوچکێکی چێشـت و کەوچکێکی چا بەرەگیای بۆنخۆشـی جنراو بەجیـا، وەک: (مەعدەنـووس، ڕۆزماری، زەعتەر، کـەرەوز، نەعنا یان هەر سـەوزەیەکی بۆنخۆشـی تر).

یەک کەوچکەچا ئاوی لیمۆ

هەمـوو شـتەکان تێکـەڵ بکـە، بێجگـە لـە سـەوزە بۆنخۆشـەکان و بیانکـەرە ئاسـیاوێکەوە و بیهـاڕە تـا ئەبـن بە کرێـم، ڕۆیان بکـەرە دەفرێکـەوە و هەموو سـەوزەواتەکانی تـری پێـوە بکـە، لەگـەڵ سـەوزەی فرێـش و نانـی دانەوێڵەی ڕووت یـان ئیشـی هەویـری دانەوێڵـەی ڕووت، بیخـۆ.

گواکامۆڵ

دوو ئەڤۆکادۆی مامناوەندی گەییو

یەک کەوچکەچا ئاوی لیمۆی سەوز

چارەکەکوپێک ئەڵقەپیازی سوور

یەک تەماتەی جنراو، تۆوەکەی پێوە نەبێت.

یەک کەوچکی چێشت کەرەوزی جنراو

یەک دەنک سیری وردکراو

ئارەزوومەندانە یەک بیبەری خەیاری جنراو بەبێ تۆو

ئەڤـۆکادۆکان دوو لــەت بکە، ناوەکەیــان دەربێنە و بیکە قاپێکــەوە، بە کەوگیرێک یــان چەتاڵێـک پانی بکــەرەوە تا وەک هەویری لــێ دێت. ئاوی لیمــۆ، پیاز، بیبەر، تەماتــە، کەرەوز و ســیرەکەی بکــە بە ســەردا و بەیەکەوە هەڵیانبشــێلە تا تەواو تێکەڵ ئەبن. ئەمە بەشــی شــەش ژەمە.

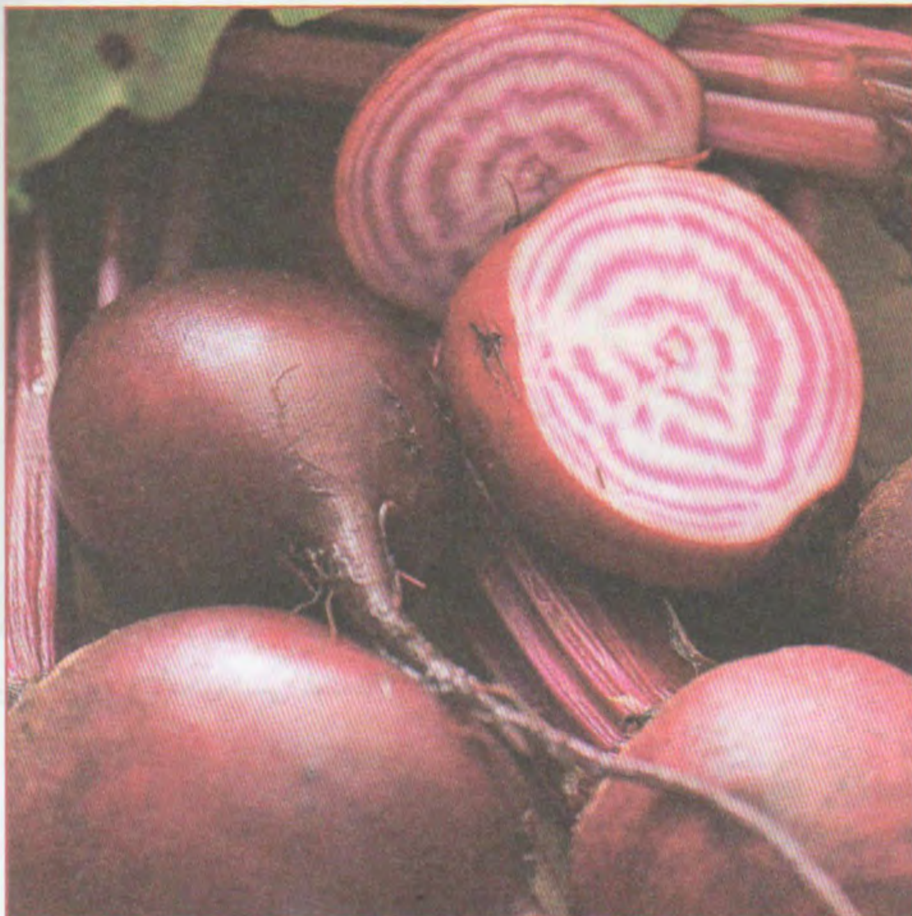
کرێمی یۆنانی

نیوکوپ نۆکە حۆلەکە، بێ ئاو (لەبلەبی)

یەک کەوچکی چێشت زەیتی زەیتوون

نۆکەکــە بکە قاپێکــەوە، بە کەوگیرێک یــان چەتاڵێک پانی بکــەرەوە، ئەوجا لەگەڵ زەیتــی زەیتوونەکــەدا بیکــە ئاســیاوێکەوە بیهاڕە تــا ئەبێت بە کرێم. بــە نان یان کولێــرەی دانەوێڵــەی ڕووتــەوە ئەخورێت. ئەمە بەشــی یەک ژەمە.

گرنگترین سودەکانی چەوەندەری سور بۆ لەش



روەکێکی زستانەیە و سەرچاوە وزەیەکی کەمی هەیە بۆ 100 گرام چەوەندەری سور بڕی 41 کالۆری تێدایە، رەنگێکی سوری تۆخی هەیە، بونی ئەم رەنگە دەگەڕێتەوە بۆ بونی ماددەی بیتانین لە پێک هاتەکەیدا، بیتانین تایبەتمەندی ئەنتی ئۆکسیدی هەیە.

بیتانین لەم روەکەدا زۆر بەسودە بۆ چالاک کردنی سوری خوێن بەرگریکردن لە نەخۆشی دڵ، وەهەروەها روەکەکە خۆی پێشنیازکراوە وەک چارەسەرێکی سروشتی بۆ پارێزگاری لە دژی شێرپەنجە، بەتایبەت شێرپەنجەی ریخۆڵە و خوێن.

لـە توێژینەوەیەکـدا کـە لەسـاڵی 2008 کرا لەسـەر 8 ژن و 7 پیاو کە کێشـەی بـەرزی پەسـتانی خوێنیان هەبو، ئەویش بـە خواردنەوەی دو پەرداخ شـەربەتی چەوەنـدەری سـور لـە مـاوەی 3 کاتژمێردا، دەرکـەوت کە کاریگـەری هەیە لە دابەزاندنـی پەسـتانی خوێـن و مانەوەی بە نزمـی بۆ مـاوەی 24 کاتژمێر بەبێ وەرگرتنـی دەرمانی دابەزاندنی پەسـتانی خوێن.

سـەرەڕای ئەمانەش چەوەندەری سـور سـودی دیکەی زۆرە، بـۆ نمونە ڤیتامین و کانـزای زۆری تێدایـە و دەوڵەمەنـدە بـە ڤیتامینەکانـی وەک فۆلیـک ئەسـید، ڤیتامینـەکان زۆرگرنگـن لە پارێزگاری کـردن لە ئەندامەکانی لـەش و مانەوەیان بەچالاکـی، ڤیتامیـن C، B6، B2، B1، A یارمەتـی ئەوکەسـانە دەدات کـە کـەم خوێنـن، بەخـواردن یـان خواردنـەوەی شـەربەتی چەوەندەری سـور کە دەوڵەمەنـدە بـە فۆلیک ئەسـید و ئاسـن، ئـەم دوانـەش کاریگەرییەکـی زۆریان هەیـە لە دروسـتبونی خڕۆکە سـورەکاندا و کەم کردنەوەی ڕێـژەی کەم خوێنی.

خواردنـی ئەم ڕوەکە زۆر بەسـودە کـە بەلایەنی کەمـەوە لەژەمەکانـدا، هەبێت، چونکـە لەشـی مـرۆڤ توانـای دروسـتکردنی هەندێک لـە ڤیتامینەکانـی نییە و پێویسـتە لەسـەرچاوە خۆراکییەکانـەوە وەریبگرێت.

کانـزاکان بەشـێکی دیکـەن لـە پێکهاتـەی چەوەندەری سـور بەنمونە کالسـیۆم، مەگنسـیۆم، ئاسن و زینک، بەبناغەی دروسـتبون و پتەو بونی ماسولکە و ئێسک و ددانـەکان دادەنرێن.

پزیشـکان و پسـپۆڕان ئاماژە بەوەشـدەدەن کە خواردنی چەوەندەری سـور بۆ منداڵـی سـاوا بـاش نیـە لەبـەر زۆری نایترۆجین لـە پێکهاتەکەیـدا، وە ئەوانەی بـەردی گورچیلەیان هەیە پێویسـتە لـە خواردنی دا ئاگاداربـن چونکە ئەم ڕوەکە دەوڵەمەنـدە بە ترشـی ئۆکسـالەیت. بەشـێکی کەم لـەم ترشـە ئۆرگانیکە لەگەڵ کالسـیۆم یەک دەگرن و دەبنەهۆی دروسـتبونی بەردی گورچیلە، بەڵام زۆربەی کات بە ئاسـانی لەشـی مـرۆڤ خۆی لەم ترشـە ڕزگارئەکات لەڕێـی میزەوە.

باشـتروایەکە چەوەنـدەری سـور بە فرێش یـو تازەیی بخورێت یان بەشـەربەت بـۆ سـودمەندبون لـە ڤیتامیـن و کانزاکانـی وە بەهـۆی کەمـی کالۆریەکەیـەوە دەتوانرێـت بـۆ ئەوانەی ڕجیـم دەکەن سـودی لێببینن.



زەردەچەوە: خۆراکێکی تەندروست و پارێزەری لەش

زەردەچــەوە بەهاراتێکی دیارە بۆ زۆربەی خوردانەکان بەکاردەهێنرێت، بەگشــتی لــەلای خەڵکی ئاســایی و بەتایبــەت خەڵکی هند، جگە لــەوەی بەهاراتێکی بەتامە، بەتێکەڵکردنــی لەگــەڵ شــیر دەبێتــە خواردنەوەیەکــی دەوڵەمەنــد و بەســود، کە بەخواردنەوەی زێڕین ناســراوە.

ســوودە تەندروســتییەکانی زەردەچــەوە ســەدان ســاڵ لەمەوبــەر بــە دەرمانی کۆنــی چینــی و هیندی دیــاری کراوە، ماڵپــەڕی Webteb گرنگترین ســودەکانی بڵاوکردوەتەوە.

دژە هەڵاوسانێکی بەهێزە

یەکێــک لە ســودەکان یزەردەچــەوە دەرکەوتوە کــە چەندین دژە ئۆکســان، دژە ڤایرۆس

میکرۆب و مادەی دژە هەڵئاوسانی تێدایە، هەربۆیە وەک چارەسەری سروشتی بۆ هەوکردنی جومگەکان پێشنیاز دەکرێت، جگە لەوەش وەکیلی دژە پاککەرەوەوەیە، دژە بەکتریایی سروشتی لە پاککردنەوەی برینەکان و سوتان و خێراکردنی چاکبونەوە.

بەهۆی تایبەتمەندی دژە هەڵاوسان ئەم سودانەی خوارەوەی هەیە:

1. بەسودە بۆ چارە سەرەی نەخۆشی ڕەبۆ، بەتێکەڵکردنی کەوچکێک چای پاودەری لەناو کوپێک شیری گەرم.

2. بەرگری دەکات لە ساردی و هەڵامەت بەهۆی مادەیەکی دژە بەکتریا و دژە ڤایرۆس کاریگەری دەبێت لە بەرنگاربونەوەی کۆکە و هەڵامەت.

3. یارمەتیدەرە بۆ سارێژ کردنی برین و سوتان و دوبارە گەشەکردنی پێستی زیان لێکەوتو دەکرێت وەک دژە ڤایرۆسێکی سروشتی کاریگەر بەکاربهێندرێت.

دژە شێرپەنجەیە

زۆر لە لێکۆڵینەوەکانی ئەم دواییە دەریانخستوە کە، کورکومینی تێدایە، کە پێکهاتەی چالاکە لە تۆڕ، دەتوانێت خانەکان بوژێنێتەوە بۆ ئەنجامدانی ئەو پرۆسەیە کە دەبێتە هۆی خۆ لەناوبردنی خانەکانی شێرپەنجە.

توێژینەوەکە پشتڕاستی کردۆتەوە کە کەوچکێکی چا لەڕاستیدا یارمەتیدەرە بۆ ڕێگەگرتن لە زۆر شێرپەنجە، هەروەها خانەکانی شێرپەنجە لەناو دەبات چونکە دژە ئۆکسیدی بەهێزی تێدایە.

دەرکەوتوە کە ڕەنگە یارمەتیدەر بێت بۆ ڕێگرتن لە شێرپەنجەی پرۆستات، شێرپەنجەی کۆڵۆن، شێرپەنجەی مەمک و پێست، کەمکردنەوەی مەترسی شێرپەنجەی منداڵبون و ڕۆڵی هەبێت لە بەرزکردنەوەی کاریگەریی هەندێک جۆری چارەسەری کیمیایی و کەمکردنەوەی کاریگەرییە لاوەکییەکانی.

بەسودە بۆ تەندروستی جگەر و ژەهر لە لەش لادەدات

جگەر بە بەرهەمهێنانی ئینزیمەکان ژەهری خوێن لادەدات، هەروەها زەردەچەوە یارمەتیدەرە بۆ زیادکردن و بەرهەمهێنانی ئەو ئینزیمە زیندوانە، کە بە شێوەیەکی کاریگەر ژەهر لە لەش کەم دەکاتەوە.

هەندێک لێکۆڵینەوەش دەریانخستوە کە ڕۆڵی هەیە لەبەرەبەرەکردنی نەخۆشی جگەر و هاندان و باشترکردنی سووڕانەوەی خوێن.

دابەزاندنی کێش و سوتاندنی چەوری:

زۆر لە دادگاییکردنەکان دەریانخستوە کە یەکێک لە سودەکانی زەردەچەوە ئەوەیە یارمەتی میتابۆلیزمی چەوری دەدات، یارمەتی دابەزاندنی کێش و باریکبونی سک دەدات.

توخمێک لە زەردەچەوەدا هەیە کە یارمەتی وروژاندنی زەڵدەم دەدات بۆ زیادکردنی نهێنی شەربەتی زەرد لە لەشدا، کە گەورەترین ڕۆڵی هەیە لە هەرسکردنی چەوریدا.

یارمەتی نزمبونەوەی ئاستی شەکری خوێن دەدات، بەرگری لە خانە دەکات بۆ ئەو ئینسولینەی کە بەرپرسیارە لە زیاد بونی کۆگای چەوری، یارمەتی کەمکردنەوەی بەرهەمهێنانی شانەی چەوری دەدات بە زیادکردنی خوێنبەرەکان.

دەتوانێت لەش چالاک بکات بۆ سوتاندنی چەوری لە پرۆسەکان بۆ پاراستنی پلەی گەرمی لەش، هەرس کردن باشتر دەکات و نیشانەکانی نوژیان و گازەکان کەم دەکاتەوە، لە چارەسەرکردنی زۆربەی شێوەکانی هەوکردنی ڕیباز بە سوودە، لەوانە کۆلیتی ئولسەرات.

شەڕ لەگەڵ ئەلزەهایمەر

توێژینەوەکە ڕۆڵێکی گرنگی بۆ تورماریکا نیشان داوە لە ڕێگرتن یان خاوکردنەوەی گەشەکردنی نەخۆشی ئەلزەهایمەر بە لابردنی پلاکەکان کە لە ئەنجامی کەڵەکەبونی پرۆتینی "بیتا ئامیلۆید" لە نێو خانەکانی مێشکدا دروست



دەبێـت کە دەبێتـە هـۆی ئەلزەهایمەر.

هەروەهـا نەخۆشـی ئەلزەهایمـەر پەیوەنـدی بـە هەڵاوسـانی مێشـکەوە هەیە، تورمەریـش بـەوە ناسـراوە کـە تایبەتمەنـدی دژە هەڵاوسـان و چالاکـی دژە ئۆکسـایدە، بۆیـە بەکارهێنانی بەردەوامـی ڕۆژانەی تورمیرێـک ڕەنگە ڕێگایەکی کاریگەر بێت بۆ ڕێگریکردن لە هەڵاوسـان و چاککردنی یادەوەری و بەهێزکردنی بیرگە.

سـودی زەردەچـەوە ئەوەیـە کـە بـە گشـتی پاڵپشـتی لە تەندروسـتی مێشـک دەکات بـە یارمەتیدان لـە لابردنی کەڵەکەبونی مادده چەورییەکانی ناو مێشـک و باشـترکردنی لێشـاوی ئۆکسـجین بۆی.

کۆنترۆڵی شەکرە

زۆربـەی لێکۆڵینـەوەکان دەریانخسـتوە کە دژە ئۆکسـایدە لە زەردەچـەوەدا بە شـێوەیەکی کاریگـەر یارمەتی کەمکردنـەوەی بەربەریەتی ئەنسـۆلین دەدات، کە



ڕەنگـە ڕۆڵـی هەبێـت لە ڕێگەگرتن لە شـەکرەی جـۆری دووەم.

هەروەهـا ڕۆڵـی خـۆی دەبینێـت لـە باشـترکردنی کۆنترۆڵی ڕێژەی شـەکرە و کاریگـەری ئـەو دەرمانانـەی بۆ چارەسـەری شـەکرە بـەکار دەهێنرێـت زیاتر دەکات.

لەگـەڵ ئەوەشـدا پێویسـتە تێبینـی ئـەوە بکرێـت کـە کاریگەرییـە پێچەوانەکەی دەتوانێـت مەترسـیدار بێـت بـۆ شـەکرەکان کاتێک لەگـەڵ وەرگرتنـی دەرمانی بەهێزی شـەکرە تێکـەڵ دەبێت، کە ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی لە ناکاو شـەکری خوێـن کەم ببێت، بۆیە باشـتر وایە پێش وەرگرتنی کەپسـولی زەردەچەوە ڕاوێژ بە پسـپۆڕێک بکرێت.

ئاستی کۆلیسترۆڵ کەمبکەرەوە

توێژینەوەکــە دەریخســتوە کە بەکارهێنانی زەردەچەوە بە ســادەیی وەک وەرزی خــۆراک دەتوانێــت ڕێژەی کۆلیســترۆڵ کــەم بکاتــەوە، زانراوە کە کۆلیســترۆڵ بــەرز دەتوانێــت ببێتــە هۆی کێشــە تەندروســتییە مەترســیدارەکانی تــر، چونکە بەشــداری دەکات لــە ڕێگرتن لــە زۆر نەخۆشــی دڵ و خوێنبەر.

دەتوانیــت بــۆ چەندیــن خواردنــی ســورکراوەی وەک هێلکە، شــەربەت، شــیری گــەرم زیــاد بکەیت، یان ڕەنگــە بۆ پێدانی ڕەنــگ بەکاربهێنرێت، بــۆ نمونە کاتێک بــۆ برنــج زیاد دەکرێت، یــان دەکرێت لە شــێوەی حەب دابگیرێت کــە دەتوانرێت لــە دەرمانخانەکان دەســت بەکەوێت.

سودەکانی بۆ روخسار و جوانی پێست

دەرکەوتــوە بەهــۆی تایبەتمەندی تورمیــک کە یارمەتیدەرە بــۆ بەرزکردنەوەی تەندروســتی و جوانی پێســت و بەهێزکردنی قژ و چارەســەرکردنی کێشــەکانی، ڕەنگــە بەهێزتریــن ئەنجــام لە بابەتــی چارەســەری زیپکــە و کاریگەرییەکانی و پاککردنەوەی پێســت و یەکخســتنەوەی ڕەنگەکــەی دەرکەون.

چۆنیەتی دروستکردنی گیراوەی زەردەچەوە:

- نیو کەوچکی چێشت لە زەردەچەوە لەگەڵ کوپێک شیر.
- نیو کەوچکی چا لە هێل.
- کەوچکێکی چا لە زەنجەفیل.
- کەو چکێک هەنگوین.

تێبینــی: لەگەڵ ئــەم هەمو ســودانەی زەردە چیوە دەبێ وریای زیانەکانیشــی بیــن، باشــترە بۆ بەکارهێنانی راوێژ لەگەڵ پزیشــکی پســپۆڕ بکرێت.



ئەو خواردنانەی پێش نوستن زیانیان هەیە

بەشێکی زۆر لەو خۆراکانەی تەندروستن، ئەگەر لە کاتی نادروست بخورێن زیانیان بۆ تەندروستی دەبێت، هەندێک لە خواردنەکان ئەگەر پێش نوستن بخورێن رەنگە گرفتی نوستن بۆ دروستبکات یان توشی دڵەکزێ و بەدهەرسی ببیت، ماڵپەڕی health line خراپترین خۆراکانەی بۆ پێش نوستن بڵاوکردوەتەوە.

1. ئەو خۆراکانەی ئاویان تێدایە

وەکو شوتی، کاڵەک و خەیار، ئەگەر پێش نوستن بخورێن وادەکات لە شەوان خەبەرت بێتەوە و زو زو میز بکەیت، ئەمەش سیستمی خەو تێکدەدات.

2. خواردنی تون

دەبنە هۆی دڵەکزێ، پلەی گەرمی لەش بەرز دەکەنەوە و شەو ئارەقی زۆر دەکەیتەوە.

3. مۆز

بەهـۆی ریـژەی زۆری پۆتاسـیۆم رەنگـە توشـی بەد هەرسـیت بکات، باشـترە پیش ژەمـی ئیـوارە بخوریت.

3. سێو

لەگەڵ ئەوەی سودی هەیە، بەڵام شەکری زۆری تێدایە، توشی دڵەکزێت دەکات.

5. برۆکلی و قەرنابیت

ماوەیەکـی زۆریـان پێویسـتە بۆ هەرسـکردن، هەربۆیـە بیرۆکەیەکـی باش نییە شـەوان بخورێت.

6. چەرەسات

وەکـو بادەم، فسـتق و گوێـز کالۆرییەکـی زۆری تێدایە و کێشـی جەسـتە زیاد دەکات ئەگـەر بەسـەریدا بخەویت.

7. شوکولاتەی رەش

رێژەیەکی زۆر لە کافایینی تێدایە، ئەگەر شەوان بیخۆیت خەوت دەزڕێنێت.



نیشانەکانی کەمی زینک و باشترین خۆراکەکان

زینــک بــە یەکێک لە کانــزا گرنگەکان دادەنرێت بۆ جەســتە و ڕۆڵێکــی بەرچاوی هەیــە لە پرۆســەی گەشــەکردنی سروشــتی لــە قۆناغەکانــی دوگیانــی، منداڵی، مێرمنداڵــی، هەروەهــا لە پێکهێنانــی کۆئەندامی بەرگری و دروســتکردنی پرۆتینی نــاو لــەش بە هۆی بەشــداربونی لــە پێکهاتــوی DNAی خانەکان.

دکتــۆر کامــەران ڕەســول ژاژڵەیــی، گرنگترین ســودەکانی خســتوەتەڕو لەگەڵ باشترین ســەرچاوەکانی.

دیارترین نیشانەکان:

1. هەســتیاری، دەبێتــە هــۆی بــەرز بونــەوەی مــاددەی هســتامین لــە لــەش و دەرکەوتنــی نیشــانەکانی هەســتیاری وەک پژمین، خورانی پێســت، لــوت گیران.

2. زیادبونــی ئەگەری ســکچونی زۆر، بە هۆی کەمیی بەرگری جەســتە، ئەگەری توشــبون بــە بەکتریــای ڕیخۆڵــە و گەدە زیــاد دەکات بــە تایبەت لە منــداڵان دا، هەروەها زیاد بونی ڕێژەی توشــبون بە نەخۆشــییەکانی تــری کۆئەندامی هەرس وەک نەخۆشــی کرۆنــز و بە برینبونی ڕیخۆڵە ئەســتورە.

3. وەرینی مووەکانی قژ، برۆ، برژانگ و بێهزیی مووەکانی قژ.

4. لاوازیی سێکســی و کەمیی ڕێژەی تێستۆســتیرۆن و کەمیی ژمارە و دابەزینی چالاکیی سپێرمەکان.

5. کورتیی باڵا و کەمیی گەشەی منداڵان و مێرمنداڵان.

6. کێشــە تەندروســتییەکانی پێســت زیــاد دەکات و ڕەنگە ببێتە هــۆی زیاتربونی نەخۆشــییەکان، وەکــو زیبکە، ئەکزیما و ســەدەف، هەروەها درەنگ ســارێژبونی برین و کەمیــی کۆلاجین.

7. لاوازیی بەرگری لەش و زیاتر توشبون بە پەتا، هەڵامەت و ئەنفلۆنزا.

8. تێکچونــی میــزاج، دڵەڕاوکــێ، خەمۆکــی، توڕەیی، زو هەڵچون و ترس و شــت



بیرچوونــەوە، هەروەها ڕەنگە ببێتە هۆکاری کەمیی ســەرنج و زیادبونی ئەگەری نەخۆشــیی ماخۆلان (ADHD) لە منداڵان.

9. کێشە تەندروستییەکانی چاو وەک شەوکوێری و ڕەشبونی هاوێنەی چاو.

گرنگترین سەرچاوەکانی خۆراک

- گۆشتی سور و مریشک .
- دانەوێڵە تەواوەکان وەک ئاردی بۆر و برنجی قاوەیی.
- شیرەمەنی وێنەی پەنیر و شیری بێ چەوری.
- چەرەسات وەک کاژۆ، بادام و کونجی.
- سەوزە وەک کەلەرم و بازالیا.
- پاقلەمەنییەکان.
- خۆراکی دەریا وەک لولپێچ.

کەمیی زینک لە ڕێگای پشکنینی خوێنەوە بە ئاسانی دەستنیشاندەکرێت.



هۆکارەکانی کەمی کێشی منداڵان

گرفتی زۆرێک لە منداڵان کەمی کێشی جەستەیە، لەگەڵ ئەوەی کێشی زۆر گرفتی تەندروستی دروستدەکات، بە هەمان شێوە کەمی کێشیش گرفتە، هۆکارە بۆ دواکەوتنی گەشەی منداڵ و ئەگەر کێشیان لەخوار کێشی تەندروست بێت پێویستە چارەسەر بکرێت لە ڕێگەی دۆزینەوەی هۆکارەکەی.

پشدەر عەبدوڵا ئیسماعیل، پزیشکی پسپۆڕی نەخۆشیەکانی منداڵان و گەشەی منداڵان، هۆکارەکانی کەمی کێشی منداڵانی بڵاوکردوەتەوە.

1. لەوانەیــە منداڵەکــە وزەی پێویســتی بــۆ گەشــەی دەســت نەکەوێــت ئەویش بەهۆی بەهەڵە ئامادەکردنی شــیری قوتو، یان کێشــەی شــیر پێدانی سروشــتیان هەبێــت، یــان بەهەڵە دەســت بە خــواردن و میــوە بکەن.

2. منداڵەکــە زۆر کــەم خــواردن و شــیر بخــوات ئەویــش لەوانەیــە هۆکارەکەی کێشــەیەکی تەندروســتی بێــت وەک ئیفلیجــی مێشــک یان دوشــەق بونــی لێو و مەڵاشــوی زگماکی.

3. لەوانەیە کێشــەیان لە سیســتمی هەرس و جگەردا هەبێــت، وەک هەڵهێنانەوەی شــیر و خواردن لە گەدەوە بۆ سورێنچک و دەم، نەخۆشی سیستیک فایبرۆسیس، ســکچونی درێژخایەن، یان نەخۆشی هەستیاری بە گەنم.

4. قبوڵنەکــردن و هەســتیاری بەهەندێــک خواردن وەک هەســتیاری بــە پرۆتینی شیر .

5. بونــی هەندێک نەخۆشــی وەک نەخۆشــی لــە کۆئەندامــی کوێرەڕژێنەکان، دڵ یــان کۆئەندامــی هەناســە، ئــەو منداڵانەی ئەو نەخۆشــیانەیان هەیــە جگە لەوەی پێویســتیان بە وزەی زیاتــرە بەراورد بە منداڵێکی ئاســایی، لەهەمان کاتدا توانای خواردنیــان خراپــە و وزەی کەمتریــان دەســت دەکەوێــت بەراورد بــە منداڵێکی ئاسایی.

6. هەوکــردن هەبێت، ئەو منداڵانە پێویســتیان بە وزەیەکی زۆرتر هەیە بۆ زاڵبون بەســەر نەخۆشــیەکەیاندا لەچاو منداڵێکی ســاغ، بەڵام بەهۆی نەخۆشــیەکەیانەوە ناتوانن وەک منداڵێکی ســاغ خواردن و شــیریش بخۆن.

7. ئەو منداڵانەی کێشــەیان لە پرۆســەی میتابۆلیزمدا هەیە واتە توانای پرۆســەی لێک هەڵوەشــاندن و بەکارهێنانی ئەو خواردنانەیان نیە کە دەیخۆن بۆیە ســودی لێنابینن.

سودەکانی لیمۆ و ئاوی شلەتێن

لیمۆ بەوە ناسراوە کە ڕێژەیەکی زۆر لە ڤیتامین C تێدایە، خواردنەوەی لە بەیانیان سودی تەندروستی هەیە، بەڵام ئەو ماددە خۆراکیانەی لە لیمۆدا هەیە بە گەرمی لەناودەچێت، هەربۆیە نابێت لەگەڵ ئاو بکوڵێنرێت، تەنها پێویستە لەگەڵ ئاوی شلەتێن (لە ئاستی پلەی گەرمی جەستە) تێکەڵ بکرێت و سودی تەندروستی زۆری دەبێت.

1. سیستمی بەرگری جەستە بەهێزدەکات، مەترسی نەخۆشی جگەر کەمدەکاتەوە.

2. بەهۆی ئەوەی ڕێژەیەکی زۆر لە پۆتاسیۆمی تێدایە پارێزگاری لە تەندروستی دڵ و مێشک دەکات.

3. یارمەتی چالاکبونی کرداری هەرس دەدات، ژەهری جەستە فڕێدەداتە دەرەوە، نیشانەکانی وەکو غازات و ئازاری سک کەمدەکاتەوە.

4. بۆنی دەم خۆشدەکات، بەکتریاکانی دەم لەنادەبات کە بۆنی دەم ناخۆش دەکەن، بەڵام پێویستە دوای خواردنی ددان بشۆرێت، چونکە ئەو ئەسیدەی تێیدایە زیان بە مینای ددان دەگەیەنێت.



5. هەوکردنی پێست ناهێڵێت، دژە چرچبونی روخسارە.

6. یارمەتیدەرە بۆئەوەی هەست بە تێری بکەیت و کێشی جەستەت کەمبێتەوە.

7. ڕێگرە لە دروستبونی بەردی گورچیلە.

لەدوای نان خواردن لەم هەڵانە دوربکەوەرەوە

لەگەڵ ئەوەی گرنگە لە ماوەی نان خواردن بایەخ بە خواردنی تەندروست بدەیت، هاوکات گرنگە لەدوای نان خواردن لە چەند خویەکی ناتەندروست دوربکەویتەوە، چونکە زیان بە جەستەت دەگەیەنێت.

1. خواردنی میوە

راستەوخۆ لەدوای نانخواردن زیانی هەیە، رێگری دەکات لەوەی جەستە سودی لێببینێت.

2. خواردنەوەی چا

ئەو ماددە خۆراکیانە تێکدەشکێنێت کە لە خواردنەکەوە بەدەستی دەهێنیت، رێگری دەکات لەوەی بەکاریبهێنیت.

3. گەرماوکردن

خوێنی جەستەت لە دەست و قاچەکانت کۆدەبێتەوە، لە کاتێکدا پێویستە لای گەدەت کۆببێتەوە بۆئەوەی کرداری هەرس ئاسان بکات.

4. پیاسەکردن

هەموان بیستومان کە دەڵێن دوای نان خواردن پیاسەکردن سودی هەیە، بەڵام ئەمە پێچەوانەکەی راستە، نابێت راستەوخۆ دوای نانخواردن پیاسە بکرێت، چونکە کرداری هەرس خاودەکاتەوە، لانی کەم کاتژمێرێک چاوەڕێ بکە.

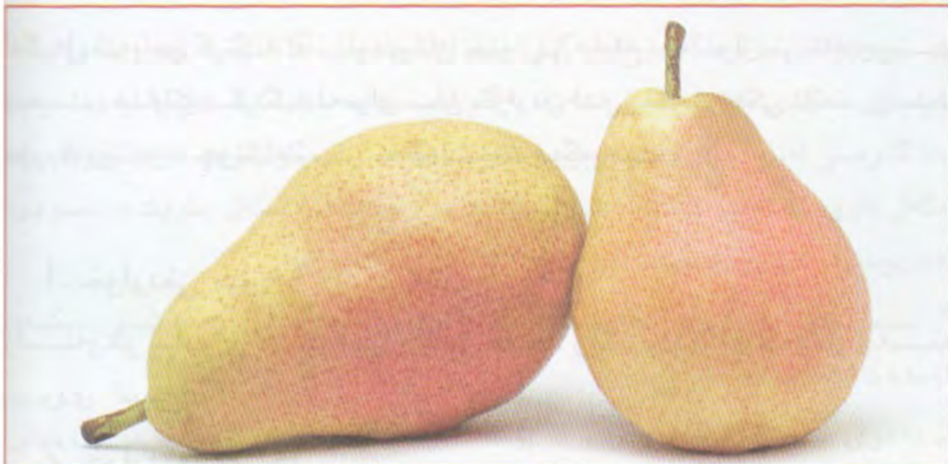
5. جگەرەکێشان

کێشانی یەک جگەرە لەدوای نانخواردن هاوشێوەی 10 جگەرە لە کاتی ئاساییدا زیانی هەیە، مەترسی شێرپەنجە زیاد دەکات.

6. خەوتن

رێگری دەکات لەوەی خۆراکەکان هەرس بکەیت و گەدەت توشی کرژبون دەبێت.

چەند هۆکارێک واتلێدەکات رۆژانە هەرمێ بخۆیت



هەرمـێ بەدەوڵەمەنـدە بـە ئـاو و ژمارەیەکـی زۆر کانـزای وەک کالیسـیۆم، مەگنیسـیۆم و پۆتاسـیۆم جیادەکرێتـەوە، جگە لە بونـی ڤیتامینەکانی وەک B، A، C، دژە ئۆکسـان و ریشـاڵەکان، ماڵپـەڕی Healthline سـودەکانی هەرمێی بۆ تەندروسـتی بڵاوکردوەتەوە.

1. تەندروسـتی دڵ دەپارێزێـت، بەهۆی بونی ریشـاڵەوە یارمەتـی کەمکردنەوەی کۆلیسـترۆڵی خراپ و پەسـتانی خوێن دەدات.

2. مەترسـی توشـبون بـە نەخۆشـی شـەکرە لـە جـۆری دوەم کەمدەکاتـەوە، یارمەتـی چالاکبونـی ئینسـۆلین دەدات.

3. پارێزەری جەسـتەیە، ڤیتامین C و مسـی تێدایە، یارمەتی بەهێزبونی سیستمی بەرگری جەسـتە دەدات، لەکاتی توشـبونت بە نەخۆشـی یارمەتیـت دەدات زوتر چاکبیتەوە.

4. بۆ تەندروسـتی ریخۆڵەکان بەسـودە، 20%ی ریشـاڵە و ئەو برە بۆ جەسـتە دابیـن دەکات کـە رۆژانە پێویسـتی پێیەتـی، ریخۆڵە لە بەکتریـا خاوێن دەکاتەوە و چارەسـەری قەبزی دەکات.

5. بەسـودە بۆ تەندروسـتی پێسـت، پارێزگاری لە کۆلاجینی پێست دەکات، دژی چرچبونی روخسـار دەجەنگێت، پێسـت جوان و ساف دەکات.

سودێکی نوێی پرتەقاڵ ئاشکرادەبێت



توێژینەوە زانستییەکان بەردەوام لێکۆڵینەوە دەکەن و سودی نوێی خۆراکەکان ئاشکرادەکەن، لە نوێترین لێکۆڵینەوە دەرکەوتوە پرتەقاڵ سود بە چاو دەگەیەنێت.

بەپێی توێژینەوەیەکی زانکۆی سیدنی، دەرکەوتوە پرتەقاڵ دژە ئۆکسانی "فلاڤۆنۆید"ی تێدایە، کە رۆڵی دژە هەوکردن دەبینێت لە چاوەکان، هەروەها هەمان دژە ئۆکسان لە چای سەوزیشدا هەیە.

رۆژانە خواردنی پرتەقاڵ یارمەتی بینایی چاوەکان دەدات و لە لاوازبون دەیپارێزێت، هۆکارە بۆئەوەی رۆژانە چالاکییەکانت بە باشی ئەنجامبدەیت وەکو شۆفێریکردن و خوێندنەوە.

لەگەڵ ئەوەشدا رێگری دەکات لەوەی چاوەکان بەهۆی زیادبونی تەمەنەوە توشی ئاوی سپی و رەش ببن و دەیپارێزێت.

بۆچی پێویستە شەوان سیر بکەیتە ژێر سەرینەکەتەوە؟

سیر دەکرێت بە سودە تەندروستییە گرنگەکانی گۆڕانکاری گەورە لە ژیانتدا دروستبکات، جگە لەوەی بە خواردنی سودی هەیە، دەتوانیت دژی شێرپەنجە بجەنگێت و چەوری جەستە بتوێنێتەوە، کاتێک لە سودە تەندروستییەکانی دەزانیت، چیتر ئەم روەکە پشتگوێ ناخەیت.

ئەگەر شەوان بیکەیتە ژێر سەرینەکەتەوە ئەم سودە گرنگانەی هەیە.

1. هەوکردن و ئاوی لوت چارەسەر دەکات

سیر دژە بەکتریایە، دژە هەوکردنە، یارمەتی کەمکردنەوەی نیشانەکانی پەتا وەرزییەکان دەدات، هۆکارە بۆئەوەی شەوان باشتر هەناسە بدەیت.

2. سیستمی بەرگری بەهێزدەکات

سیر هەمو بەکتریا زیانبەخشەکان لەناو دەبات، رێگری دەکات لەوەی کاریگەری لەسەر جەستەت دروستبکەن، ئەگەر شەوان بیکەیتە ژێر سەرینەکەت هەست بە گۆڕانکاری دەکەیت.

3. مێرو دوردەخاتەوە

ئەگەر لە جاڵجاڵۆکە یان مێروەکان دەترسیت نزیکت بکەونەوە، سیرێک دابنێ، چونکە سیر بۆ مێروەکان ژەهراوییە بەتایبەتی مێشولە، لێی رادەکەن.

4. باشتر دەخەویت

سیر دەوڵەمەندە بە ڤیتامین B1، کە ناسراوە بەوەی چارەسەری گرفتەکانی خەو دەکات، کاریگەری ئەرێنی لەسەر خاوکردنەوەی دەمارەکان هەیە، پشو بە جەستە و مێشک دەدات

شەش سودی خواردنەوەی ئاوی گەرم بۆ لەش

رۆژانــە هــەر تاکێک پێویســتی بە 7 بـۆ 8 پەرداخ ئاو هەیە بۆ ئەوەی جەســتە لە وشــکبونەوەی بپارێزێت و بە شــێداری بیهێڵێتەوە، جەســتە زیاتر ســود لە ئاوی گەرم دەبینێت.

ماڵپەری بۆڵدسکای شەش سودی خواردنەوەی ئاوی گەرمی بڵاوکردوەتەوە.

1. گرفتی هەرس چارەسەر دەکات

یارمەتــی شــێدارکردنەوەی ریخۆڵە و گــەدە دەدات، ئەندامەکانــی کرداری هەرس بە باشــی کارەکانیــان جێبەجێ دەکەن و چــالاک دەبن.

2. قەبزی ناهێڵێت

بەهــۆی قەبزییــەوە جوڵەی ریخۆڵــەکان کەمدەبێتەوە، کاتێک کوپێــک ئاوی گەرم دەخۆیتــەوە بەیانیــان بــە گــەدەی بەتــاڵ، جوڵــەی ریخۆڵــەکان باشــتر دەبن و چارەســەری قەبزی دەکات.

3. چارەسەری سەرئێشەیە

پشو بە خانەکانی مێشک دەدات و یارمەتی چارەسەرکردن سەرئێشە دەدات.

4. دەمارەکان خاودەکاتەوە

خواردنەوەی ئاوی گەرم دەمارەکانی جەســتە خاودەکاتەوە و پشــویان پێدەدات، جەستە شێداردەکاتەوە.

5. کێش کەمدەکات

ئاوی گەرم یارمەتی توانەوەی چەوری دەدات، میتابۆلیزم چالاکدەبێت.

6. سوڕی خوێن چالاکدەکات

ئــاوی گــەرم بەهــۆی ئــەوەی یارمەتی توانــەوەی چــەوری دەدات، دەمــارەکان خاودەبنــەوە و ســوڕی خوێــن چالاکدەبێــت.

مەترسییەکانی بەکارهێنانەوەی زەیت زیاتر لە جارێک

زۆکەس کە خواردن سوردەکەنەوە لە زەیتدا، هەمان زەیت بۆ ئامادەکردنی خۆراکێکی دیکە بەکاردەهێنن لە ماڵ بێت یان دەرەوەی ماڵ، بەڵام دەبێت بزانیت ئەو زەیتەی بەکاریدەهێنین چەوری ناتەندروستی تێدایە، دوبارە بەکارهێنانەوەی خراپتری دەکات، هۆکارە بۆئەوەی چەوریەکە لە جەستەدا کۆبێتەوە و زیان بە تەندروستی بگەیەنێت.

بە پێی هەواڵێکی only my health، بەکارهێنانی زەیتی بەکارهاتو هۆکارە بۆ هەوکردن و مەترسی سەرهەڵدانی چەندین نەخۆشی، خانە تەندروستەکانی جەستە ناچالاک دەکات.

کاتێک زەیت لە پلەیەکی گەمی بەرزدا دەمێنێتەوە مادده خۆراکییەکانی بە تەواوەتی لەدەستدەدات، ئەمەش زیانی هەیە، زۆر کات ژەهراوی دەبێت، زیانی بۆ دڵ هەیە، هەروەها ئەگەری قەڵەوی، شێرپەنجە، بەرزی پەستانی خوێن، نەخۆشی جگەر و شەکرە زیاد دەکات.



چارەسەر چییە؟

باشترە لە کاتی ئامادەکردنی خواردن زەیتی زۆر بەکارنەهێنیت، بۆئەوەی نەمێنێتەوە و دواتریش بەکارینەهێنیت، هەروەها پێش سورکردنەوەی خۆراک باشترە خوێی پێوە نەکرێت.

خانمانی دوگیان پێویستە بە هەمو شێوەیەک لە دوبارە بەکارهێنانەوەی زەیت دوربکەونەوە.



هۆکارەکانی چەوری پشت و لاکەلەکە و شێوازی چارەسەرکردنی

کۆبۆنەوەی چەوری لە ناوچەی پشت و لاکەلەکە (کە بە دەسکی پاسکیل ناودەبرێت) یەکێکە لەو کێشانەی کە بە زۆری خانمان بە دەستیەوە دەناڵێنن و جوانی لەش و لاریان دەشێوێنێت؛ ئەم حاڵەتە لە هەمو جیهان دا زۆرباوە و کۆمەڵێک ڕێگە و شێوازی چارەسەری نوێ هەیە بۆ نەهێشتنی، دکتۆر کامەران رەسول ژاژڵەیی، پسپۆڕی زانستی خۆراک هۆکار و چارەسەرەکانی خستوەتەڕو.

گرنگترین هۆکارەکانی

10. زۆر خوار خۆراکی ناتەندروست بە بەردەوامی ڕۆژانە وەک، خواردنی

شیرینی، چەوری، خواردنەوە گازی و کحولیەکان، برنجی سپی، ئاردی سفر، بەکارهێنانی چەوری ئاژەڵ و زەیتی موهەدریجی ڕوەکی بۆ چێشت لێنان لەگەڵ نارێکی لە کاتی ژەمەکانی خواردن.

2. کەمی جوڵە و وەرزش نەکردن.

3. لەبەرکردنی ستیانی نەگونجاو یان شێوازی هەڵە لە کاتی لەبەر کردنی.

4. دانیشتن بۆ ماوەیەکی زۆر لە کاتی دەوام یان بە دیار کۆمپیوتەر، مۆبایل و تەلەفزیۆنەوە ڕۆژانە و چەمانەوەی پشت بۆ ماوەی چەند کاتژمێرێک لە سەریەک، ئەمەش دەبێتە هۆی پوکانەوە و بێهێزی ماسولکەکانی پشت.

5. قەڵەوی و زۆری کێشی هەمو جەستە.

6. چونە تەمەنەوە دوای سی ساڵ ئەم دیاردەیە زۆر زیاترە.

شێوازی چارەسەرکردنی



1. ڕجیم کردن و دابەزاندنی کێش.

2. وەرزش کردن و زیاد کردنی جوڵە.

3. وازهێنان و دورکەوتنەوە یان کەمکردنەوەی هۆکارەکانی و هەڵسوکەوتە هەڵەکان.

4. توانەوەی چەوری پشت و توند کردنەوەی بە ڕێگە تازەکانی تەکنەلۆژیا بێ نەشتەرگەری وەک جیهازی ڤیلاشەیپ و ڤەیزەر و بۆدی کەنتورێن.

5. بەکارهێنانی کریم و دەرزی توانەوەی چەوری لە ژێر سەرپەرشتی پزیشکی پسپۆڕ.

پێنج خۆراک نابێت بە گەدەی بەتاڵ بخورێن

لـەلای زۆرینـەی خەڵـک بـوە بـە خو کـە ژەمێـک فەرامـۆش دەکـەن و خۆیان بـۆ ژەمـی دواتـر ئامادە دەکـەن بۆئـەوەی زیاتر برسـیان بێت و پاشـان ژەمی دڵخـوازی خۆیـان بخۆن، بەڵام پێویسـتە زۆر وریابن لـە هەڵبژاردنی ئەو ژەمەی کـە هەڵیدەبژێرن، ماڵپەڕی بۆڵدسـکای چەند خۆراکێکـی بڵاوکردوەتەوە کە نابێت بیخۆیـت لە کاتی برسـێتی.

ئەڤۆکادۆ

ڕێژەی کۆلیسـترۆڵ دادەبەزێنێت و هاوسـەنگی شـەکری خوێن ڕادەگرێت، بەڵام بـە گـەدەی بەتاڵ دەبێتە هۆی دروسـتبونی غازات و ئازاری سـک.

سەوزە

بـە گشـتی تەندروسـتن، بـەڵام لەگـەڵ خواردنـی دیکە نەک بـە گـەدەی بەتاڵ، چونکـە تێـرت نـاکات و شـەکری خوێنـت دادەبەزێنێت.

میوە

ڕێـژەی گلوکۆزی خوێن بەرزدەکەنـەوە و لەناکاو وادەکات هەسـت بە ماندوێتی بکەیت و برسـی بیت.

گۆشتی سور

دەوڵەمەنـدە بە پرۆتیـن، کاتێکی زۆری پێویسـتە بۆ هەرسـکردن، ئەمەش ماندو و شەکەتت دەکات.

قاوە

بـە خواردنـەوەی سیسـتمی هـەرس ترشـی هایدۆکلۆریـک دەردەکات، ئەمەش گرفتـە بـۆ کـرداری هەرس.



شەش خۆراک لە شێرپەنجە دورتدەخاتەوە

نەخۆشی شـێرپەنجە بەهەمو جۆرەکانیەوە، یەکێکە لە سـەرەکیترین هۆکارەکانی مـردن لـە جیهانـدا، تا ئێسـتاش چارەسـەرێکی تـەواو نییە، بـۆ کۆتایـی هێنان بـەم نەخۆشـیە، بۆ ئەوەی خـۆت بەدور بگریت لەم نەخۆشـیە پێویسـتە رۆژانە سیسـتمێکی تەندروسـتی خـواردن پەیڕەوبکەیـت و راهێنانی وەرزشـی ئەنجام بدەیت.

ئەو 6 جۆری خواردنەی لە نەخۆشی شێرپەنجە دەتپارێزێت، پێویستە بایەخی پێ بدەیت کامانەن:

سەوزە

بەرگری لەش بەهێزدەکات جۆرە نەخۆشییەکان.

پیاز

دەوڵەمەنـد بـە مـاددەی "غیلاتاسـیون" کە لـەش لە ژەهـراوی بـون دەپارێزێت، هـاوکات ڕێـژەی شـەکر ڕێکدەخاتـەوە، لەنەخۆشـی شـێرپەنجە دەتپارێزێـت، بەتایبـەت شـێرپەنجەی قوڵـۆن و مەمک.

خواردن و خواردنەوە ڕوەکییەکان و بەهارات

بەتایبـەت زەردەچـەوە، کە دژی خانەی شـێرپەنجەییە و دەتوانێـت لەناوییبەرێت، هەندێـک لە پسـپۆڕانیش ڕێنمایی هاوڵاتیان دەکەن کە زەردەچـەوە، ئاڵەتی ڕەش و زەنجەفیـل تێکـەڵ بکەن و بیخۆن.

چەرەسات

دەوڵەمەنـدن بـە ڕیشـاڵەکان و کـرداری هـەرس چـالاک دەکات، لەهەمانکاتـدا دەوڵەمەندن بە ئۆمیگا3-، کە دژی هەوکردنی لەشە و بەرگری لەش بەهێزدەکات.

چای سەوز

سودێکی زۆری هەیە لەلایەنی تەندروستیەوە و کێشیش کەمدەکاتەوە، جگەلەوەی دژە ئۆکسانی تێدایە کە دژی وەرەم و خانەی شێرپەنجەییە.

قارچک

کـە یارمەتیـدەرە بۆ بەرزبونەوەی ئاسـتی بەرگـری لەش، دژە ئۆکسـانە و ڕێگا لە هەوکـردن دەگرێت.

پێنج کەس پێویستە لە خواردنەوەی قاوە دوربکەونەوە

قاوە سـودی تەندروسـتی گرنگی هەیە بۆ جەسـتە، مەترسـی چەندین نەخۆشـی درێژخایـەن کەمدەکاتـەوە، سـەرنج زیـاد دەکات، بـەڵام سـودەکانی دەکرێت لە هەندێـک کەسـدا پێچەوانـەوە بێتـەوە، پێویسـتە ئەو کەسـانەی ئـەم گرفتانەیان هەیـە لـە خواردنـی دوربکەونەوە یـان کەمیبکەنەوە.

1. بەرزی پەستانی خوێن

پزیشـکان هۆشـداری دەدەن بـەو کەسـانەی پەسـتانی خوێنیـان بـەرزە کـە دوربکەونـەوە لـە خواردنـەوەی قـاوە، چونکـە قـاوە کاریگـەری هەیە لەسـەر بەرزبونـەوەی پەسـتانی خوێـن.

2. دڵەکزێ

قاوە ترشەڵۆکی گەدە زیاد دەکات و هۆکارە بۆ دڵەکزێ.

3. کەمخەوی

خواردنـەوەی ڕێژەیەکـی زۆر لە قاوە هۆکارە بۆ دروسـتبونی گرفتی کەمخەوی، ئـەو حاڵەتەش لەو کەسـانە خراپتر دەکات کـە خۆیان کەمخەون.

4. دڵەڕاوکێ

قـاوە نیشـانەکانی دڵەڕاوکـێ لە مرۆڤـدا زیاتـر دەکات، هۆکارە بۆ سەرئێشـە و کەمخەوی.

5. قەڵەوی

قـاوە هـۆکارە بۆئـەوەی هەسـت بـە تێـری بکەیت، ئـەم تێربونەش وادەکات ژەمـە خۆراکییەکانت بپەڕێنیـت، کاتێک ژەمێـک فەرامۆش دەکەت لـە ژەمی دواتر بڕێکـی زۆرتر دەخۆیت بەهـۆی برسـێتییەوە، ئەمـەش قەڵـەوت دەکاتەوە.



به چەند ڕێگایەک کەمخەوی قەڵەوت دەکات

کەمخەوی یان شەونخونی بەردەوام یەکێکە لە هۆکارەکانی زۆریی کێش و قەڵەوی بە تایبەت قەڵەویی ورگ، مرۆڤی سەرو هەژدە ساڵ لانی کەم پێویستە بە نزیکەی 8-7 کاتژمێر بخەوێت.

لەم حاڵەتانەدا پێویستی بە نوستنی لەوەش زیاترە:

- خانمانی دوگیان.
- لە قۆناغی چاکبونەوە لە نەخۆشیی قورس وەک نەشتەرگەریی گەورە.
- یاریزانی پرۆفیشناڵ دوای پێشبڕکێ و خولەکان وەک ماراسۆن.

دکتۆر کامەران ڕەسوڵ ژاژڵەیی، پسپۆڕی زانستی خۆراک ئاماژەی بەو چەند ڕێگەیەی نوستن کردوە کە هۆکارە بۆ زیادبونی کێش.

1. کەمخەویی دەبێتە هۆی بەرزبونەوەی ئاستی هۆرمۆنی گریلین کە بە هۆرمۆنی برسیەتی ناسراوە و ئەو کەسە زیاتر هەست بە برسیەتی دەکات.
2. کەمخەویی و شەونخونی دەبێتە هۆی دابەزینی ئاستی هۆرمۆنی لیپتین کە بە هۆرمۆنی تێربون ناوزەند دەکرێت.
3. کەمخەویی و شەونخونی ئارەزوی خواردنی شیرینی و چەوری زیاد دەکات.
4. دابەزینی ئاستی ڕێژەی سوتانی چەوری و پرۆسەی میتابۆلیزم.
5. زیادبونی دڵەڕاوکێ و دڵتەنگی لە ئەنجامی بەرزبونەوەی ئاستی سترێس هۆرمۆنەکان بە تایبەت هۆرمۆنی کۆرتیزۆل کە دەبێتە هۆی زیادبونی کێش بە کۆمەڵێک میکانیزمی جیاواز.
6. دابەزینی ئاستی هۆرمۆنی گەشە کە ڕەنگە ببێتە هۆی کەمبونەوەی قەبارەی ماسولکەکان و زیاتر کەڵەکەبونی چەوری.
7. دابەزینی ئاستی هۆرمۆنی میلاتونین کە ڕۆڵێکی کارای هەیە لە پرۆسەی میتابۆلیزم و خانەکانی جەستە.

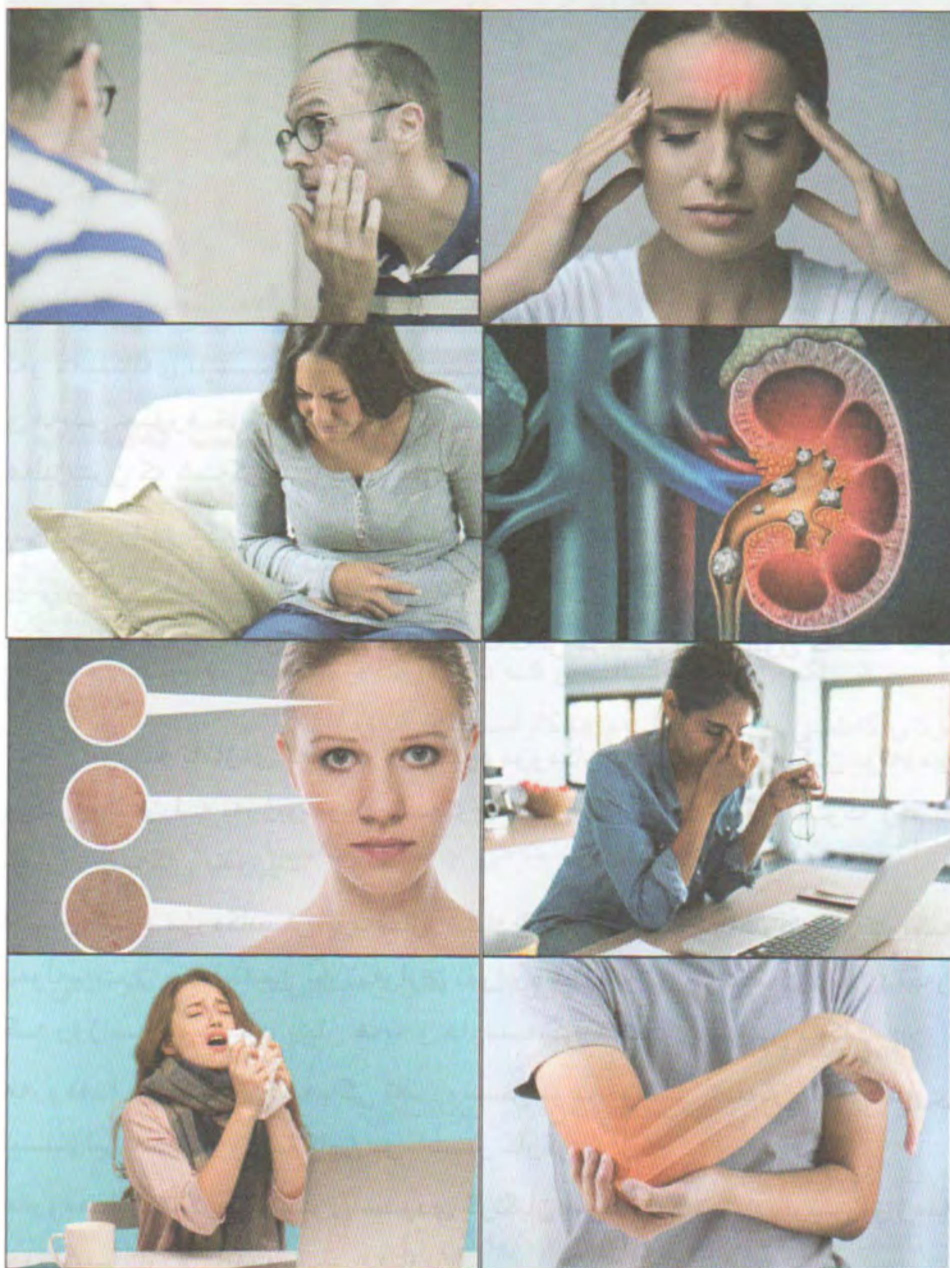
چی بەسەر جەستەدا دێت ئەگەر گۆشت زۆر بخۆیت؟

گۆشت بەشێکی سەرەکی ژەمە خۆراکییەکانە، دەکرێت سود بە جەس
بگەیەنێت و دەشکرێت زیانی هەبێت، ئەویش بەپێی ئەو بڕ و شێوازەی ک
دەیخۆیت، کە ئەگەر ڕێژەیەکی کەم بخۆیت ئەوا سودی دەبێت، بەڵام ئەگە
بڕێکی زۆر بخۆیت ئەم گۆڕانکارییانە بەسەر جەستەدا دەهێنێت.

1. مەترسی دروسبونی بەردی گورچیلە زیاد دەکات.
2. جەستە وشک دەکاتەوە، زیاتر لە جاران ئاوی جەستەت کەمدەکات لە ڕێگەی ئارەق کردن و میزکردنەوە.
3. بەهۆی ئەوەی ڕێژەیەکی زۆر لە پرۆتینی تێدایە و ریشاڵی کەمە، توشی قەبزی دەبیت.
4. بەهۆی وشکبونەوەی جەستەوە توشی سەرئێشە دەبیت، هەروەها ئۆکسجینی پێویست ناگات بە مێشک.
5. گرفتی دڵ دروستدەبێت، چونکە ریشاڵ لە پێکهاتەیدا کەمە، ریشاڵیش یەکێکە لە گرنترین پارێزەرەکانی دڵ.
6. دژە ئۆکسانی تێدایە نییە و هۆکارە بۆ زو نەخۆشکەوتنت.
7. بۆنی دەم و هەناسەدان ناخۆش دەبێت، جەستەت کیتۆنز دروستدەکات.
8. گرفتی پێست و قژت بۆ دروستدەبێت، بەهۆی کەمی کۆلاجینەوە نینۆک زو دەشکێت، قژ هەڵدەوەرێت و پێست چرچ دەبێت.
9. ئێسک لاواز دەبێت، چونکە لە ئەنجامی زۆر خواردنی پرۆتین ڕێژەیەکی زۆر لە کالسیۆم لەدەست دەدەین لە ڕێگەی

میزکردنەوە.

10. زیاتر هەست بە ماندوێتی دەکەیت، چونکە کاتێکی زۆری دەوێت بۆ هەرسکردن، ئەمەش شەکەت و هیلاکت دەکات.



باشترین میوە بۆ توشبوانی شەکرە



ئەو کەسانەی توشبوی نەخۆشی شەکرەن گرفتیان هەیە لە خواردنی خۆراک و هەمو جۆرە خۆراکێک بۆیان گونجاو نییە، هەربۆیە دەبێت ئەو جۆرانەی هەڵبژێرن کە شەکری خوێنیان هاوسەنگ دەکات و تەندروستیان دەپارێزێت.

بە پێی راپۆرتێکی تەندروستی ماڵپەڕی Express هەندێک خۆراک هەیە کە پێی دەڵێن "باشترین خۆراک"، چونکە پارێزگاری لە شەکری خوێن دەکەن و رێگری دەکەن لە بەرزبونەوەی، کە ئەمەش گرفتی پێنج ملیۆن کەسە تەنها لە بریتانیا.

ئەو راپۆرتە ئاماژەی بەوەکردوە میوە مزرەکان باشترین خوارکن بۆئەوەی رێگری بکەن لە بەرزبونەوەی شەکری خوێن، دەتوانرێت وەکو سوکە ژەم لە نێوان ژەمەکان بخورێت.

لەناو میوە مزرەکانیش پرتەقاڵ، سندی و لیمۆ لە باشترینەکان چونکە دەوڵەمەندن بە ڤیتامین C، تەواوی ئەو برە ڤیتامینە بۆ جەستەت دابین دەکەن کە رۆژانە پێویستت پێیان هەیە و هاوسەنگی شەکری خوێن دەکات.

هەروەها بێرییەکان میوەیەکی تەندروستن بۆ نەخۆشی شەکرە، هەستیاری ئینسۆلین ناهێڵن و هۆکارن بۆ باشتر کارکردنی.

هەروەها شلیک و بلۆبێری سودی گرنگیان هەیە ئەگەر زیادبکرێن بۆ ژەمە خۆراکییەکان و تەندروستی دەپارێزن.



ئەو هۆکارانەی وادەکات لە کاتی رجیمی کیتۆ کێشت کەمنەکات

کاتێک کەسێک رجیمی کیتۆ پەیڕەو دەکات پێویستە رۆژانە لە نێوان 20 بۆ 50 گرام کاربۆهیدرات وەربگرێت، ئەو کەسانەی ئەم رجیمە پەیڕەو دەکەن زۆر جار ناگەن بەو ئەنجامەی کە دەیانەوێت و کێشیان کەم ناکات، رەنگە هۆکارەکەشی بۆ یەکێک لەم هۆکارانە بگەڕێتەوە.

1. ئەنجامنەدانی وەرزش و کەمی چالاکی جەستەیی.
2. خواردنی رێژەیەکی زۆر لە پرۆتین.
3.خواردنی رێژەیەکی زۆر لە کاربۆهیدرات و وەرگرتنی کالۆری زۆر.
4. بەکارهێنانی هەندێک دەرمانی پزیشکی.
5. خواردنەوەی کحول.
6. هەبونی سترێس و دڵەڕاوکێیەکی زۆر.

خراپترین خۆراکەکان بۆ پارشێو و بەربانگ

لـە مانگـی پیرۆزی رەمەزان بە ملیۆنان کەسـانی مسـوڵمان بـەرۆژو دەبن و بۆ زیاتـر لـە 15 خۆیان لە خـواردن و خواردنـەوە دەگرنەوە، گۆڕانکاری بەسـەر سیسـتمی خـەو و خۆراکیاندا دێت، وزەی جەسـتەیان کەمدەبێتـەوە، بۆئەوەی بە تەندروسـتی بمێننەوە پێویسـتە خۆیان لەم خۆراکانـە بەدوربگرن.

خراپترین خۆراکەکان بۆ پارشێو:

1. سوێری

ناهاوسـەنگی ئاسـتی سـۆدیۆم لە جەسـتەدا هۆکارە بۆئەوەی هەست بە تینوێتی بکەیـت، هەربۆیە دوربکـەوەرەوە لە هەر خواردن و خواردنەوەیەکی سـوێر.



2. کافایین

چا و قاوە ڕێژەیەکی زۆر لە کافایینی تێدایە، جگە لەوەی توشی کەمخەوی و شەکەتیت دەکات، هاوکات ڕێژەیەکی زۆر لە ئاوی جەستە لەڕێگەی میزەوە بەفیڕۆدەدات و جەستە وشک دەکاتەوە.

3. کاربۆهیدرات

ئەو خواردنانەی کاربۆهیدراتی تێدایە ماددەی خۆراکی سودبەخشیان کەمترتێدایە، شەکری خوێن بەرزدەکەنەوە و لەناکاو دایدەبەزێنن، ئەمەش هیلاکت دەکات.

خراپترین خۆراکەکان بۆ بەربانگ:

1. خواردنی سورکراوە

زیان بە کرداری هەرس دەگەیەنێت ئەگەر بە گەدەی بەتاڵ بخورێت، ڕێژەیەکی زۆر لە چەوری تێدایە و توشی شەکەتی دەبیت.

2. شیرینی

هەمو جۆرە شیرینییەکی پێویستە لە خۆت دوربخەیتەوە، چونکە کێشی جەستە زیاد دەکەن.

3. خواردنەوەی شەربەت یان خواردنەوە گازییەکان

ڕێژەیەکی زۆر لە شەکریان تێدایە، هەربۆیە باشترە بە ئاو ڕۆژوەکەت بشکێنیت یان بە شیری گوێزی هندی.

چەند ڕێنماییەکی گرنگ دەربارەی ڕۆژوگرتنی منداڵان

دایـکان و باوکان لـە تەمەنێکی کەمـەوە منداڵەکانیان لەسـەر ڕۆژوگرتن رابهێنن و فێریـان بکەن، بـەڵام مەرجی خۆی هەیە و ئەگەر دەتەوێـت منداڵەکەت بەڕۆژو بێت پێویسـتە ئەم ڕێنماییانە لەبەرچاو بگریت کە دکتۆر سـۆران سـابر عوسمان، پزیشکی پسپۆڕی نەخۆشـیەکانی منداڵان بڵاویکردوەتەوە.

1. منداڵانـی سـەرو دە سـاڵان دەتوانـن ڕۆژو بگـرن ئەگـەر هیـچ نەخۆشـی و کێشـەیەکی تەندروسـتیان نەبێت.

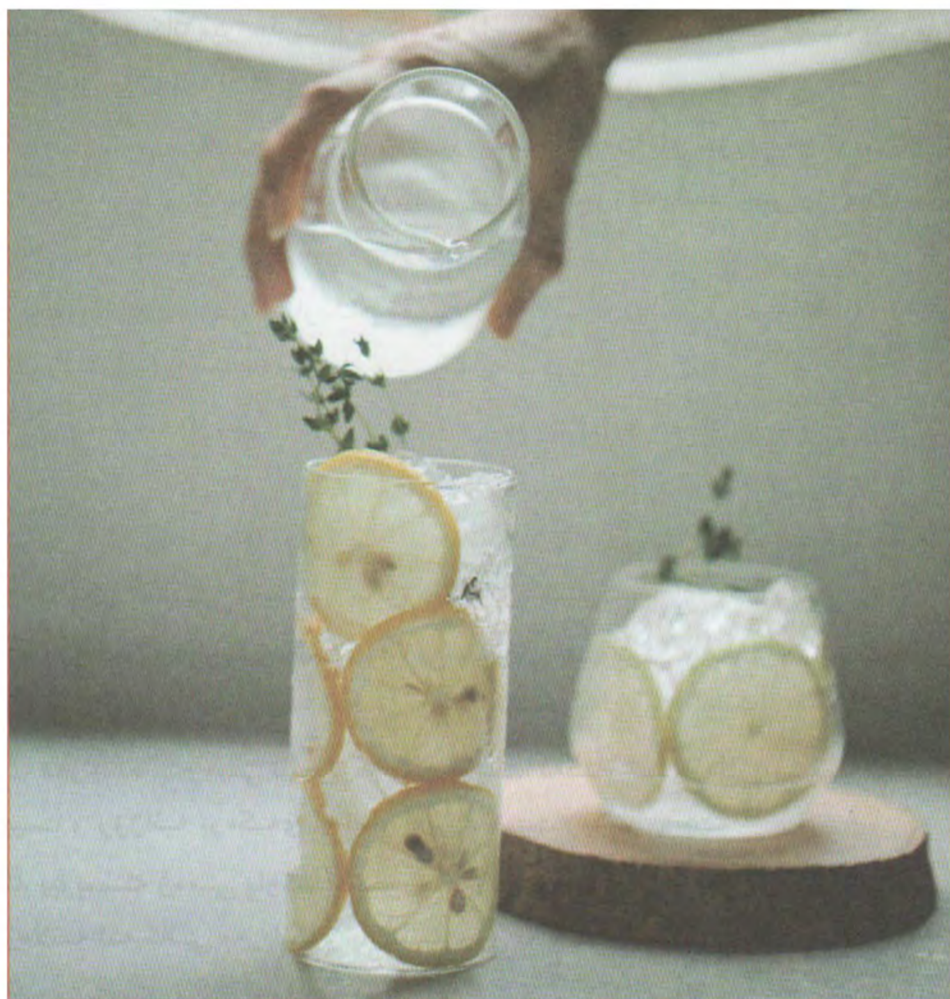
2. منداڵانـی خوار دە سـاڵان باشـتر وایە ڕۆژی نەگرن چونکـە ئەگەری ڕوداوی نەخـوازراو هەیـە وەک دابەزینـی ڕێژەی شـەکر، ئەگـەر هەر ویسـتیان دەتوانن بەشـێوازێکی ئاسـان و بۆ فێرکـردن و لێراهێنـان چەند کاتژمێرێـک بگرن وەکو لەنـاو خۆمـان پـێ ی دەڵێـن (گـرێ دان) یـان تەنها خـواردن نەخـۆن و ئاو و شـلەمەنیان پـێ درێت یاخـود چەند ڕۆژێکی گرنگیان پێ بگـرن وەکو یەکەم ڕۆژ و کۆتـا ڕۆژی ڕەمەزان.

3. ئـەو منداڵانـەی نەخۆشـیان هەیـە نابـێ بـەڕۆژو بـن بەتایبەتـی نەخۆشـیە درێژخایەنەکانـی وەکـو شـەکرە، نەخۆشـییەکانی جگـەر و گورچیلـەکان یـان دواکەوتنـی گەشـە.

4. ئـەو منداڵانـەی بـەڕۆژو دەبـن پێویسـتە خواردنـی بـاش و تەندروسـتیان پێبدرێـت لەگـەڵ بڕێکی تەواو لە ئاو و شـلەمەنی لە نێوان بەربانگ و پارشـێو و چاودێری بکرێـن لەکاتـی بەڕۆژوبون.

5. منداڵـی بـەڕۆژو نابێـت خۆی ماندو و هیـلاک بکات و بچێتە بـەر ڕۆژ و ئەو یاریانـە بکات کـە هێز و وزەیەکـی زۆری دەوێت.

6. هەر کات منداڵەکـەت هەسـتی بـە بێهێـزی و سەرسـوڕان و گێژبـون یـان نیشـانەکانی وشـک بونەوەکرد وەکو تینوێتی و دەم وشـکبون یەکسەر ڕۆژوەکە با بشـکێنێ و شـلەمەنی بدرێتێ.



چارەسەری تینویەتی بکە لە مانگی رەمەزان

لـە مانگـی رەمەزان ئەو مسـولمانانەی بەڕۆژو دەبن بۆ چەندیـن کاتژمێر خۆیان لـە خـواردن و خواردنـەوە بەدوردەگـرن، لـەم وەرزەشـدا ئەو گرفتـەی زیاتر روبەڕویـان دەبێتـەوە تینویەتییـە، دکتـۆر کامەران رەسـوڵ ژاژڵەیی، پسـپۆڕی زانسـتی خـۆراک چەند ڕێنماییەکـی بڵاوکردوەتەوە بۆئەوەی لـە مانگی رەمەزان تینـو نەبیت.

1. خواردنـەوەی هەشـت پـەرداخ یان زیاتـر لە ئاو لەنێوان بەربانگ و پارشـێو، هەمـو نیـو کاتژمێر جارێـک یەک پـەرداخ ئاو بخـۆرەوە، ئاوەکە فێنـک بێت یان ئاسـاییە باشـترە لە ئاوی زۆر سارد.

2. خواردنـی سـەوزە و میـوە زۆر گرنگە بـە تایبەت ئەو جۆرانـەی بڕێکی زۆر ئاویان تێدایە وەک ترۆزی، خەیار، شـوتی، قەیسـی، هەوڵبدە سـێ بۆ چوار جار لـە نێـوان بەربانگ و پارشـێو بیان خۆیت.

3. دور بکـەرەوە لـە خواردنـەوەی بـڕی زیاتـر لە دو کـوپ لە چا، قـاوە و ئەو خواردنەوانـەی مـاددەی کافایینیـان تێدایە.

4. هەوڵبـدە خواردنـی کـولاو و بـرژاو بخۆیت و لـە خواردنی سـورکراوە دور کەویتەوە.

5. زۆرتـر سـەوزە و میـوە بخۆ بـە تایبەت ئەوانـەی دەوڵەمەندن بە پۆتاسـیۆم وەک مۆز، سـندی، قەیسـی، هەڵوژە ڕێواس، شـلیک.

6. خـۆت بـە دوربگـرە لـە خواردنی خۆراکی سـوێر، پـڕ بەهارات، ترشـیات و سوێرکراو.

7. هەوڵبـدە چەرسـی سـوێرکراو نەخۆیـت، ئەگـەر خـواردت پێویسـتە بە کاڵی بێـت و ڕۆژانـە بڕەکـەی لە نـاو لەپی دەسـت زیاتـر نەبێت.

8. پێویسـتە ژەمـی پارشـێو بخورێـت و چەند بتوانرێـت دوا بخرێـت، خواردنی زەڵاتـە لـە کاتـی بەربانگ و پارشـێو زۆر بە سـودە.

9. دور کەوتنـەوە لـە مانەوە لە شـوێنی گـەرم بۆ ماوەیەکـی زۆر و ئەنجامدانی وەرزشـی قـورس بـۆ ماوەیەکی دور و درێژ بەیانیان لە ترسـی وشـک بونەوە.

10. کەمکردنـەوەی خواردنـی شـیرینی، نەخواردنـی باشـترە، ڕۆژوەکـەت بـە میوەیـەک بشـکێنە، ئەگـەر شـیرینیت خـوارد؛ هەفتـەی دو جـار و دو کاتژمێـر دوای بەربانـگ، لـە بـری ئـەوە مێوژ و قەیسـی وشـک کـراو بخۆ.

11. لـە جیاتـی شـەربەتی ئامادەکـراو و گیـراوە، شـەربەتی فرێـش لـە ماڵەوە ئامـادە بکـە و بیخۆرەوە.

پێنج ڕێنمایی بۆ چارەسەری سەرئێشە لە ڕەمەزان



لـە مانگـی ڕەمەزان بەهۆی گۆڕینی سیسـتمی خەو و خۆراک زۆر کەس توشـی سەرئێشـە دەن، بەتایبەتی لەپاش شـکاندنی ڕۆژو، ئەمەش چەند هۆکارێکی هەیە، ماڵپەڕی CNN چەند ڕێنماییەکی بڵاوکردوەتەوە بۆ چارەسـەری سەرئێشـە.

1. خۆت بەدورگرە لە فشاری دەرونی و جەستەیی.
2. سیستمی خۆراک تەندروست پەیڕەو بکە.
3. بەبڕی پێویسـت بخەوە، هەوڵبدە ڕۆژانـە لە 7 کاتژمێر کەمتر نەخەویت.
4. لـەو ماوەیەی کـە بەڕۆژو نیت ئاوی پێویسـت بخـۆرەوە، با جەستەت وشـک نەبێتەوە.
5. لەگـەڵ ڕۆژوەکەتـدا لەبیـری مەکـە کـە وەرزش بکەیـت و چالاکـی جەسـتەیی ئەنجامبدەیت، چونکە کاریگەری زۆر باشـی هەیـە لەسـەر کەمکردنەوەی سەرئێشـە.



چەند ڕێنماییەکی تەندروستی گرنگ بۆ مانگی ڕەمەزان

بێگومان بەڕۆژو بون لە مانگی ڕەمەزان یان لە هەر کاتێکی تردا چەندین سودی بۆ تەندروستی مرۆڤ هەیە بە مەرجێک دورکەویتەوە لە هەڵە باو و ناتەندروستەکان و پەیرەوکردنی ڕێنماییە ڕاستەکانی ڕۆژوگرتن.

دکتۆر کامەران رسوڵ ژاژڵەیی، پسپۆڕی زانستی خۆراک گرنگترین ڕێنماییەکانی خۆراکی لە مانگی ڕەمەزان دا بڵاوکردوەتەوە.

1. ڕۆژو شکاندن؛ بە میوە، 3-1 خورما بۆنمونە، لەگەڵ یەک پەرداخ ئاو کە باشترە سارد نەبێت، دواتر نوێژکردن، پاشان بەربانگ کردنەوە.

2. خواردن بە هێواشی و جوینی و دور کەوتنەوە لە خواردنی چەور و شیرینی کاتی بەربانگ.

3. پاڵنەکەوتن دوای خواردن لانی کەم بۆ ماوەی نیو کاتژمێر.

4. پێویستە لە نێوان بەربانگ و پارشێو نزیکەی 8 بۆ 12 پەرداخ ئاو بخورێتەوە، باشــترە یەک سەعات دوای بەربانگ دەست بکرێت بە ئاو خواردنەوە.

5. پارشــێوکردن زۆر گرنگە و نابێت پشــتگوێ بخرێت؛ تا درەنگتر بێت باشــترە تــا دور بێت لە برســیەتی و تونێتی زۆر.

6. هەوڵ بدە خواردنی پارشێو وێنەی ژەمی بەیانی بێت (وەک نان و ماست).

7. خواردنــی ســەوزە و میــوە زۆر گرنگە بــە تایبەت ئەو جۆرانــەی بڕێکی زۆر ئاویــان تێدایــە وەک ترۆزی، خەیار، شــوتی، قەیســی، هەوڵبدە دو جــار لە نێوان بەربانگ و پارشــێو بیانخۆیت.

8. خواردنی زەڵاتە لە کاتی بەربانگ زۆر بە سودە.

9. پێویســتە لــە خواردنــەوەی بــڕی زیاتــر لــە دو کــوپ لــە چــا، قــاوە، ئــەو خواردنەوانــەی مــاددەی کافایینیــان تێدایــە دورکەویتــەوە وەک خواردنــەوە گازیــەکان.

10. خــۆت بــە دور بگــرە خواردنی خۆراکی ســوێر و پڕ بەهارات و ترشــیات و سوێر کراو.

11. هەفتەی 3-2 جار زیاتر شــیرنی مەخۆ؛ باشــترە دو ســەعات دوای بەربانگ بڕێکی کەمــی لێ بخورێت.

12. هەولبــدە خواردنــی کــوڵاو و بــرژاو بخوێــت و لــە خواردنــی ســورکراوە دورکەویتــەوە.

13. لە کاتی خواردنی گوشــتی ســور؛ بــەز و چەوریەکەی مەخۆ؛ مریشــک پێش لێنانی پێســتەکەی فڕێ بدە.

14 ئەنجــام دانی وەرزش زۆرگرنگە؛ بەلایەنی کەمــەوە ڕۆژانە نیو کاتژمێر بەپێ بــڕۆ؛ باشــترین کات نیو کاتژمێر پێــش بەربانگ یان دو کاتژمێــر دوای بەربانگ، بە پێ ڕۆشــتن بــۆ مزگەوت و ئەنجام دانــی نوێژی تەراویح بژاردەیەکی باشــە.

15. ڕۆژانــە نیــو کاتژمێر بچــۆرە بەر هەتاو لــە نێوان ســەعات 10ی بەیانی بۆ 4ی پاش نیوەڕۆ باشــترین کات 12-10ی بەیانییە.

بۆچی پێویستە بە خورما ڕۆژووەکەت بشکێنیت؟



بەشێکی زۆر لەو مسوڵمانانەی لە مانگی ڕەمەزان بەڕۆژو دەبن، لە کاتی بەربانگ بە خورمایەک ڕۆژوەکەیان دەشکێنن، تەنانەت پێغەمبەری ئیسلامیش (د.خ) بە هەمان شێوە بە خورما ڕۆژوەکەی شکاندوە، لەروی زانستییشەوە چەندین سودی تەندروستی گرنگی هەیە.

ماڵپەڕی straits times ئەو هۆکارانەی بڵاوکردوەتەوە کە واتلێدەکات بە خورما ڕۆژوەکەت بشکێنیت.

1. خورما دەوڵەمەندە بە پۆتاسیۆم، مەگنسیۆم، ئاسن، پرۆتین و چەورییەکی کەم، کە بۆ جەستە پێویستن.

2. بە زویی هەرس دەبێت، سود بە کرداری هەرس دەگەیەنێت.

3. بە خێرایی وزە بە جەستە دەدات و چالاکت دەکات.

4. لەدوای خۆگرتنەوە لە خواردن بۆ ماوەیەکی زۆر، خورما یارمەتی گلوکۆزی خوێن دەدات بە خێرایی بگەڕێتەوە دۆخی ئاسایی خۆی.

5. ڕێگری دەکات لەوەی زیاخۆری بکەیت و زیان بە گەدەت بگەیەنیت.

6. سەرگێژخواردن و سەرئێشە ناهێڵێت.

لەم هەڵانە دوربکەوەرەوە کاتێک شۆفان بۆ کەمکردنەوەی کێش بەکاردەهێنیت

شـۆفان یەکێکـە لـە خۆراکە بەسـودەکان، دەوڵەمەنـدە بە ریشـاڵ و رۆڵی هەیە لـە کەمکردنـەوەی کێشـی جەسـتە، بـەڵام ئەنجامدانی چەنـد هەڵەیـەک لە کاتی بەکارهینانـی هـۆکارە بۆئەوەی سـودەکانی پێچەوانـە بێتەوە.

1. تەنها بەکارهێنانی ئاو

چەندیـن رێگە هەیـە بۆئەوەی شـۆفان ئامادە بکەیـت، یەکێکە لە رێگـەکان ئاوە، بەڵام باشـترە شـۆفان تێکەڵـی ئەو شـلەمەنیانە بکەیـت کە مـاددەی خۆراکییان بەرزە وەکو شـیر.

2. بەکارنەهێنانی پرۆتین

پێویسـتە لە هەمو ژەمـەکان ئەو خۆراکانە بەکاربهێنیت کـە پرۆتینی تێدایە لەگەڵ شـۆفان، ئەمەش هۆکارە بۆئەوەی کێشـت زوتر کەمبکات.

3. بەکارهێنانی شەکر

شـەکر زو کێشـت زیـاد دەکات و زیـان بـە تەندروسـتی دەگەیەنێـت، باشـترە بەکارینەهێنیـت.

4. خواردنی رێژەیەکی زۆر لە شۆفان

زیـادەرەوی لە بەکارهێنانی هـەر خۆراکێک زیانی هەیە، هەڵبژاردنی تەندروسـت ئەوەیە برێکی دیاریکـراو بەکاربهێنیت.

5. هەڵبژاردنی شۆفانی هەڵە

چەندین جۆر شـۆفان هەیە لـە بازاڕەکان، هەندێکیان سـادەن و هەندێکیان تێکەڵ بە خۆراکی دیکە کراون، باشـترین شـت ئەوەیە جۆرە سـادەکە هەڵبژێریت.

چەند ڕێنماییەک لە مانگی ڕەمەزاندا بۆ ئەو کەسانەی چەوری جگەریان هەیە



چــەوری جگــەر لە ئەنجامــی کۆبونەوەی بڕێکــی زۆر چەوری دروســت دەبێت، بەگشــتی دو جۆر نەخۆشــی چــەوری جگەر هــەن، بریتین لە نەخۆشــی (ALD) و (NAFLD)، ئەم مەترســی هەیە بۆ ســەر تەندروســتی ئەگەر کەســەکە خۆی نەپارێزێت.

لــە مانگــی ڕەمــەزان پێویســتە ئــەو کەســانەی ئــەم نەخۆشــییەیان هەیــە ئــەم ڕێنماییانــە جێبەجــێ بکــەن.

1. هەوڵبــدە کێشــی جەســتەت کەمبکــەرەوە، لــەو خۆراکانــە دوربکــەورەوە کە چــەوری و زەیتــی تێدایە.

2. دڵنیابــەرەوە لــەوەی لــە ژەمــە خۆراکییەکانت لــە بەربانگ و پارشــێو میوە و ســەوزەی تێدابێت.

3. ڕۆژانە گرنگی بە ڕاهێنانی وەرزشــی بدە، یارمەتیت دەدات کێشت کەمبکەیتەوە و ڕێگری دەکات لە کۆبونەوەی چەوری.

4. دوربکــەوەرەوە لە خواردنەوە کحولییەکان یــان خواردنەوە گازییەکان، لەبری ئەوە میوەی سروشــتی بخۆ.

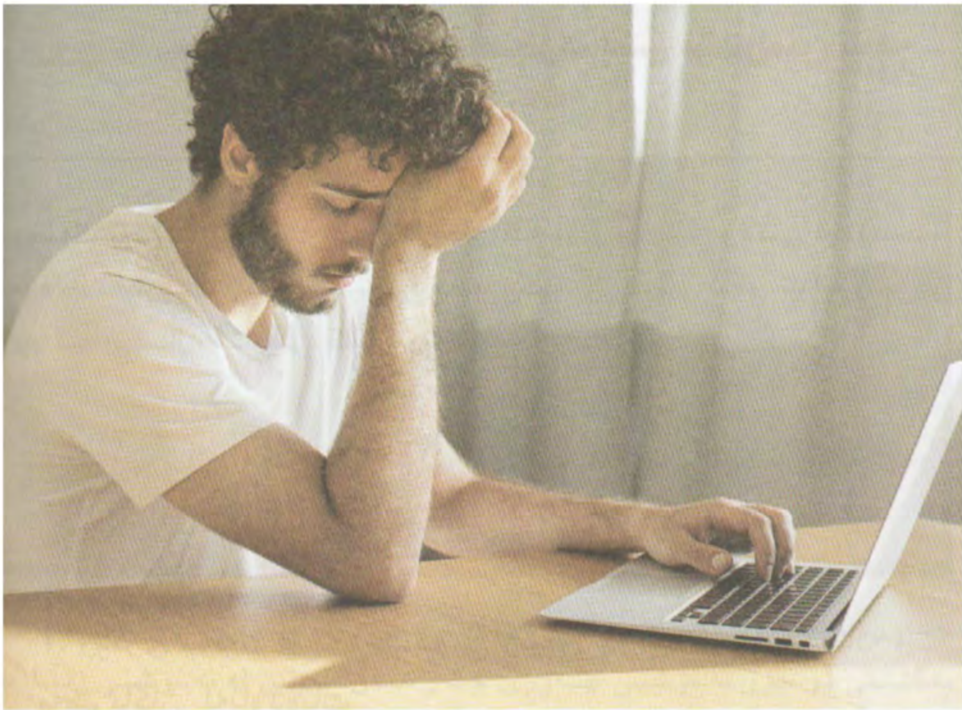
5. لەدوای شکاندنی ڕۆژو بڕی ئاوی پێویست بخۆرەوە.

سودەکانی خواردنی مێخەک پێش نوستن

مێخەک یەکێکە لە بەهاراتە باوەکان کە بەزۆری لە وڵاتی ئیندۆنیسیا بەرهەمدەهێنرێت، تامێکی شیرینی هەیە، پێکهاتەی دەوڵەمەندی تێدایە و بڕێکی زۆر لە ڕیشاڵ، ڤیتامین، کانزا وبەها خۆراکییەکانی تێدایە.

ماڵپەڕی Times of India سودەکانی مێخەکی بڵاوکردوەتەوە ئەگەر شەوان پێش نوستن بخورێت.

1. ڕێگری دەکات لە دروستبونی زیپکە، چونکە دژە ئۆسکانە و بەکتریاکان لەناودەبات.
2. یارمەتی چارەسەرکردنی ئازاری ددان دەدات، ئەگەر ڕاستەوخۆ لەسەری دایبنێیت و چاوەڕێ بکەیت تا ئازارەکەی دەڕوات.
3. خواردنی ئازاری گەدە کەمدەکاتەوە، گرفتەکانی وەکو سکچون و قەبزی چارەسەر دەکات.
4. هەوکردنی قورگ کەمدەکاتەوە.
5. لەرزینی دەست و قاچ چارەسەر دەکات.
6. ئەگەر ڕۆژانە بخورێت سیستمی بەرگری جەستە بەهێزدەکات.
7. چارەسەری کۆکە و هەڵامەت دەکات و نیشانەکانی ڕەبۆ کەمدەکاتەوە.
8. یارمەتی کەمکردنەوەی فشاری دەرونی دەدات.
9. یارمەتیدەرە بۆ ئەو کەسانەی توشبوی نەخۆشی پارکینسۆنن.



هەمو ئەو زانیاریيانەی پێویستە بیزانیت دەربارەی شەقیقە و بەڕۆژوبون

ئەوانـەی کـە نەخۆشـی شـەقیقەیان هەیـە، کـە مانگـی ڕەمەزانـی پیـرۆز دێت توشـی تـرس و دڵەڕاوکێ دەبن لـەوەی کەسەرئێشـەکەیان لەوانەیـە زیاد بکات یاخود بگەڕێتەوە، لەڕوی زانسـتییەوە زۆر ڕاسـتە کە لەکاتـی ڕۆژوبوندا ئازاری نەخۆشـی شـەقیقە و ئازاری لایەکی سـەر زیـاد دەکات.

توێژینـەوەکان سـەلماندویانە ئـەو کەسـانەی بۆ زیاتر لـە 14 کاتژمێر بە ڕۆژو دەبـن، ئەگـەری توشـبونیان بەئـازاری لایەکـی سـەر زیاتـرە لەوانـەی ماوەی ڕۆژوبونەکەیـان کەمتـرە، هەڤین کەمال شـاە محمد، پسـپۆڕ لە زانسـتی ئازار و بەنـج چەنـد ڕێنماییەکی گرنگی مانگـی ڕەمەزانی بۆ ئەو کەسـانە بڵاوکردوەتەوە کە شـەقیقەیان هەیە.

هۆکاری زیادبونی سەر ئێشەی شەقیقە لە ڕەمەزاندا:

1. وشکبونەوەی لەش بەهۆی کەمخواردنەوەی ئاو.
2. بەرزبونەوەی فشاری خوێن.
3. کەمخەوی و تێکچونی کاتی خەو لە ڕەمەزاندا.
4. دابەزینی ڕێژەی شەکر لە لەشدا.
5. گۆڕانکاری لە کاتی خواردنی چارەسەرەکاندا.

چ کاتێک نەخۆشێکی شەقیقە دەتوانێت بە ڕۆژو بێت؟

لەکاتێکدا کە نۆبەی سەرئێشەکە کۆنترۆڵکراوە و بە ڕێژەیەکی کەم دێت لە مانگێکدا، کەتەنیا سێ چوار جار نەخۆشەکە توشی دەبێت. سەرئێشەی شەقیقەکە تەنیا لەهەندێک حاڵەتی دەگمەندا دەردەکەوێت و ئەویش بە ئاسانی کۆنترۆڵ دەکرێت.

چ کاتێک ناتوانێت بە ڕۆژو بێت؟

1. ئەو کەسانەی لە دەجار زیاتر لە مانگێکدا توشی سەرئێشە دەبن و بەشێوەیەکی نارێک توش دەبن.
2. ئەو کەسانەی سەر ئێشەی هێشویی، کە پێی دەوترێت سەر ئێشەی عنقودیان لەگەڵدایە.

چ کاتێک دەبێت ڕۆژووەکە بوەستێنرێت؟

1. زیادکردنی نەوبەی سەرئێشەکە و جاری توشبونی لەگەڵ نەمانی توانای کۆنترۆڵکردنی.
2. ئەگەر سەرئێشەکە نیشانەی تری لەگەڵدا بو، وەک سکچون

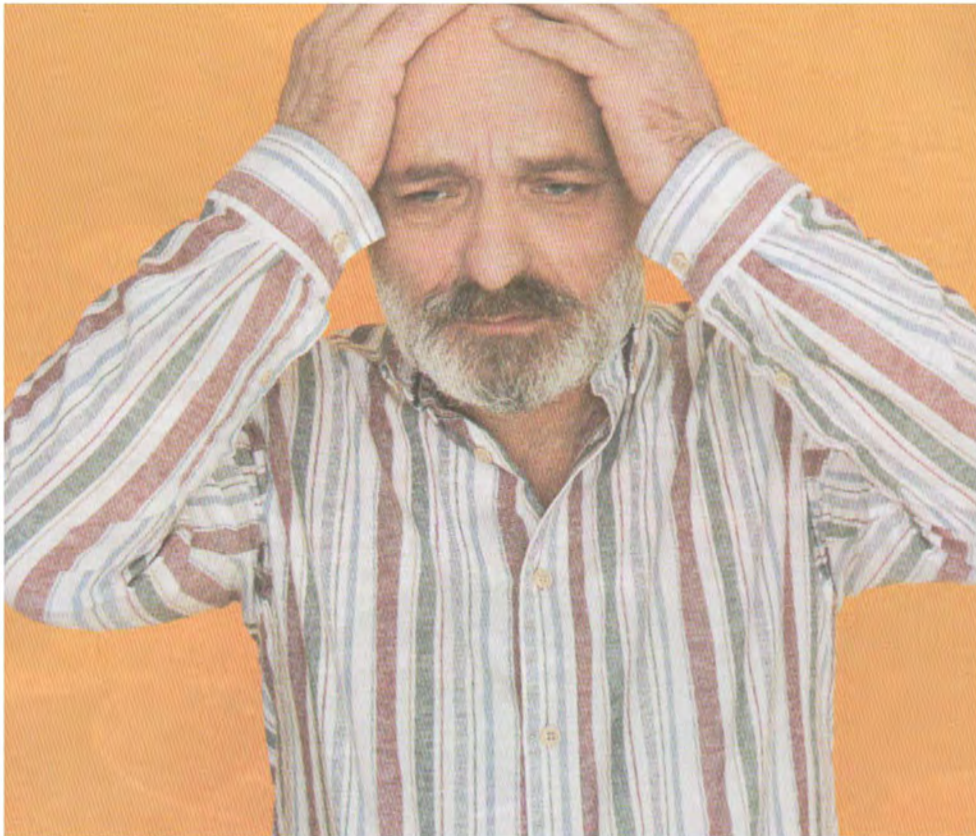
و تا و ڕشـــانەوە، ئەوکات پێویســـتە ڕای پزیشکەکەت وەربگریت و ڕۆژوەکەت بوەستێنی.

چەند ئامۆژگارییەک بۆ کاتی بەربانگ:

1. ڕێژەیەکی زۆر ئاو بخۆ لەنێوان 8 بۆ 12 پەرداخ ئاو بە لایەنی کەمەوە.
2. دوربکـەوە لـەو خواردنانـەی کەلەوانەیـە سەرئێشـەکە دروسـتبکەن، وەکو، ئایسـکریم پەنیر، سـاردەمەنیەکان.
3. ڕێکخستنی کاتی ژەمەکان و ڕێکخستنی کاتی خەو لە ڕەمەزاندا.
4. کەمکردنـەوەی بەکارهێنانـی بـەهارات و خوێ و تەوابل و بۆنخۆشـکەرەکان بۆ ناوخۆراک.
5. کەمکردنەوەی شـیرینیەکان و ئیشـی هەویـر، خواردنە چـەورەکان کەڕێژەی چەورییـان بەرزە.
6. ئـەو خـواردن و خواردنەوانـە کەمبکـەرەوە کـە ڕێژەیەکـی زۆر کافاییینیـان تیادایـە، وەکـو خواردنـەوە گازییـەکان، نەسـتەلە، چـا و قاوە.
7. مەچۆرە بەر خۆر و وەرزش مەکە لە کاتی ڕۆژدا.
8. دوربکەوە لە جگەرەکێشان و نێرگەلە لەکاتی دوای بەربانگدا.
9. دەتوانیت ڕۆژانە بەشێوەیەکی ڕێک وەرزش بکەیت لە دوای بەربانگ.

چەند ئامۆژگارییەک بۆ کاتی پارشێو:

1. بەڕێژەیەکی زۆر ئاو بخۆرەوە.
2. تا دەتوانیت ژەمی پارشێو دوابخە بۆ نزیک کاتی بانگی بەیانی.
3. ئەو چارەسـەرانەی بۆت نوسـراوە لە کاتی بەربانگدا بیخۆ، پێش دەسـتکردن بە ڕۆژو گرتن.



4. دوربکەوەرەوە لە خواردنی سوێر و شیرینی زۆر.

5. دوربکـەوەرەوە لـەهەر خواردنێـک کـە دەزانیـت لەوانەیـە سەرئێشـەکەت زیادبـکات وەکـو: پەنیـر، مـۆز، شـوکولاتە.

6. دوربکەوە لە فاست فود و خواردنە ئامادەکراو سورکراوەکان.

7. ئـەو خواردنانـە بخۆ کـە کاربۆهیدراتە ئاڵۆزەکانی تیادایە و هەسـتی تێربون دەبەخشـن وەکـو، دانەوێڵە تەواوەکانی وەکـو؛ ئاردی بۆر، برنجـی بۆر. هەندێک سـەوزەی وەکو، پەتاتە، بەزالیای سـەوز، بروکلی، سـپێناغ، پیاز، سیر. لەهەندێک میـوەی وەکو، تو، کیوی، هەناریشـدا هەیە.

8. ئەو خواردنانە بخۆ کە ڕێژەیەکی زۆر پۆتاسـیۆم و مەگنیسـیۆم و ڤیتامین B یان تیادایە وەکو : خورما، چەرەسـاتەکان و بەتایبەت ناوکە کولەکە، شـۆفان.



شێوازی چارەسەرکردنی قەبزی و خۆپاراستن لێی لە مانگی ڕەمەزاندا

قەبزی یەکێکە کێشە تەندروستیە باوەکانی ئەم سەردەمە، ژمارەیەکی بەرچاو لە ڕۆژوانان دوچاری ئەم کێشەیە دەبنەوە، نەخۆشی نیە بەڵکو بریتییە لە حاڵەتێکی کاتی یان هەمیشەیی، هۆکاری زۆرە و یەکێکە لە نیشانەکانی گەلێک نەخۆشی و پێویستە هۆکارەکانی دەست نیشان بکریت و بە ڕێگەی دروست چارەسەر بکرێت.

دکتۆر کامەران رسوڵ ژاژڵەیی، پسپۆڕی زانستی خۆراک شێوازی چارەسەرکردن و خۆپاراستن لێی بڵاوکردوەتەوە.

1. خواردنـــی ژەمـــی بەربانگ بە هێواشـــی و جوینی بە باشـــی و دورکەوتنەوە لە خواردنـــی بڕێکـــی زۆر لە خـــۆراک بە پەلە و بەســـەر یەکەوە.

2. خواردنـــەوەی هەشـــت پـــەرداخ یان زیاتر لە ئـــاو لەنێوان بەربانگ و پارشـــێو؛ هەمـــو نیـــو کاتژمێر جارێـــک یەک پـــەرداخ ئاو بخـــۆرەوە؛ ئاوەکە فێنـــک بێت یان ئاســـاییە باشـــترە لە ئاوی زۆر سارد.

3. خواردنـــی بڕێکـــی زۆر لـــەو خۆراکانـــەی دەوڵەمەنـــدن بـــە ڕیشـــاڵەکان وەک ســـەوزە، میـــوە، دانەوێڵە تـــەواوەکان وەک ئـــاردی بۆر، برنجی بۆر یـــان قاوەیی.

4. خواردنـــی بڕێکـــی زۆر لـــەو خۆراکانـــەی دەوڵەمەنـــدن بـــە ڤیتامیـــن B وەک ســـپێناخ، کەلـــەرم، ماســـت، چوالەی ســـەوز، ڕێواس، مزرە ســـێو، تـــرێ، هەنجیر، بـــادەم، فســـتق، دانەوێڵە تـــەواوەکان، نۆک، ماســـی، مریشـــک.

5. دوربکـــەرەوە لـــە خواردنەوەی بـــڕی زیاتر لە دوکوپ لە چا و قـــاوە، بەتایبەت کاتـــی پارشـــێو و نەخواردنەوەی ئـــەو خواردنەوانەی مـــاددەی کافاییینیـــان تێدایە وەک خواردنەوە گازییەکان.

6. زیـــاد کردنـــی جوڵە و وەرزشـــکردن، دورکەوتنـــەوە لە دانیشـــتن و پاڵکەوتنی زۆر بـــە دیـــار تەلەفزیـــۆن، موبایـــل و ئینتەرنێتـــەوە؛ چـــون و گەڕانـــەوە بەپێ بۆ مزگـــەوت و کردنی نوێـــژی تەراویح ســـودی زۆرە.

7. خواردنـــی ســـەوزە و میـــوە زۆر گرنگە بـــە تایبەت ئەو جۆرانـــەی بڕێکی زۆر ئاویـــان تێدایـــە وەک ترۆزی، خەیار، شـــوتی، قەیســـی، هەوڵبدە ســـێ بۆ چوارجار لـــە نێـــوان بەربانگ و پارشـــێو بیان خۆیت.

8. ڕێکخســـتنی کاتەکانی نوســـتن؛ دوربکەرەوە لە شـــەونخونی ؛ بە ڕۆژ مەخەوە و بـــە شـــەو بەخەبەر بیت لـــە بەربانگەوە تا پارشـــێو.

9. پێویســـتە ژەمـــی پارشـــێو بخورێـــت و چەند بتوانرێـــت دوا بخرێـــت؛ خواردنی زەڵاتـــە و مێویـــەک لە کاتی پارشـــێو زۆر بە ســـودە.

زیانەکانی باوەڕپێنەکراوە..
مەترسییەکانی خواردنەوەی ئاوی سارد لەم کاتەدا



لـە وەرزی هاوینـدا زۆرن ئـەو کەسـانەی ئـارەزوی خواردنەوەی ئاوی سـارد دەکـەن بۆئـەوەی فێنکیـان بێتەوە کاتێک پلـەی گەرمـی دەرەوە زۆر بەرزە، ئەم رەفتـارەش زیانـی دەبێـت ئەگەر بە گـەدەی بەتـاڵ بخورێتەوە.

ماڵپەڕی emarat زیانەکانی خواردنەوەی ئاوی ساردی بڵاوکردوەتەوە بە گەدەی بەتاڵ.

1. کـرداری هـەرس خاودەکاتـەوە و جەسـتە ناهاوسـەنگ دەکات، ئەمـەش بـە پێچەوانـەی ئـاوی گەرمەوەیـە کـە یارمەتی کـرداری هـەرس دەدات.
2. وزەی جەسـتە لەناودەبـات، چونکە پێویسـتی بە وزەیەکـی زۆر هەیە تا پلەی گەرمی ئەو ئاوە سـاردە ئاسـایی بکاتەوە.
3. کێشـە لە گەرودا دروسـتدەکات، زیانی پێدەگەیەنێت، رێگری دەکات لە قوتدانی خواردن.
4. دەبێتە هۆی سەرئێشە.
5. قورگ توشی هەوکردن و ئاوسان دەکات.
6. تەڕی ناو لوت ناهێڵێت، رێگری دەکات لەوەی بە ئاسانی هەناسە بدەیت.

هۆکار و نیشانەکانی لەدەستدانی ئارەزوی خواردن

زۆر کەس لە گەورە و منداڵ گرفتی لەدەستدانی ئارەزوی خواردنی بۆ دروستدەبێت و چیتر نایەوێت خواردن بخوات یان بڕێکی زۆر کەمدەخوات، ئەمەش چەند هۆکارێکی لە پشتەوەیە، ماڵپەڕی onlymyhealth هۆکار و نیشانەکانی لەدەستدانی ئارەزوی خواردنی بڵاوکردوەتەوە.

نیشانەکان:

1. لەدەستدانی کێشی جەستە بەرێژەیەکی بەرچاو.
2. لەدەستدانی هەستی تامکردن و شەکەتی.
3. نەبونی ویست بۆ خواردن.

هۆکارەکان:

1. هەندێک بەکتریا و ڤایرۆس، کە لە جەستەدا هەوکردن دروستدەکەن و کەسەکە ئارەزوی خواردنی نامێنێت.

2. بەکارهێنانی هەندێک دەرمانی پزیشکی، کە کاریگەری لاوەکی لەسەر جەستە جێدەهێڵێت.

3. هەندێک لایەنی دەرونی، وەکو خەمۆکی، نیگەرانی، فشاری دەرونی و دڵەڕاوکێ.

4. توشبون بە هەندێک نەخۆشی وەکو، ڕەبۆ، شەکرە، بەکتریای گەدە، غوددە، سستبونی دڵ، نەخۆشی گەدە و قۆلۆن.

زیانەکانی زۆر خواردنی ڤیتامین C

ڤیتامین C، کە پێشی دەوترێت ترشی ئەسکرۆبیک، بە چەندین شێوە لە جەستەدا بەکاردەهێندرێت و سودی لێدەبینرێت، بەتایبەتی بۆ ماسولکە، ئێسک و پاراستنی لەش، سیستمی بەرگری بەهێزدەکات و یارمەتی مژینی ئاسن دەدات بۆ خوێن، جەستە خۆی ئەم ڤیتامینە بەرهەم ناهێنێت، دەبێت لە ڕێگەی خۆراکەوە بەدەستی بهێنێت.

لەگەڵ ئەوەی ئەم ڤیتامینە چەندین سودی تەندروستی هەیە پێویستە ڕۆژانە لە 90 ملیگرام زیاتر نەخورێت، ئەگەر زیادەرەوی لە خوردنی و وەرگرتنی بکرێت سودەکان پێچەوانە دەبنەوە، ماڵپەڕی healthline زیانەکانی زۆر خواردنی ڤیتامین C بڵاوکردوەتەوە.



1. بەردی گورچیلە دروستدەکات.
2. کێشە لەکرداری هەرس دروستدەکات و نیشانەکانی سکچون، دڵتێکەڵهاتن، گرژبونی سک دروستدەکات.
3. دەبێتە هۆی دڵەکزێ و ئازاری گەدە.
4. سەرئێشە دروستدەکات.
5. ناهاوسەنگی ماددە خۆراکییەکانی جەستە دەکات، بۆ نمونە ڤیتامین C ڕێژەی ڤیتامین B12 و مس لە جەستە کەمدەکاتەوە.

باشترین خۆراکەکان بۆ پێش و دوای وەرگرتنی ڤاکسینی کۆرۆنا

لەگــەڵ زیادبونــی ژمارەی ئــەو هاونیشــتمانییانەی کە پێکوتەی دژەی ڤایرۆســی کۆرۆنــا وەردەگــرن، ئەوپرســیارە دەکرێــت کە کامانــەن ئەو خۆراکانە باشــترە بخورێــن و کام جۆرانــەن کە باشــترە نەخورێن.

دکتۆر کامەران ڕەسوڵ ژاژڵەیی، پسپۆڕی زانستی خۆراک باشترین خواردن و خوارنەوەکانی بۆ کاتی پێش و پاش وەرگرتنی ڤاکسینی کۆرۆنا بڵاوکردوەتەوە.

1. خواردنــەوەی زیاتــر لە هەشــت پەرداخ لەئــاو ڕۆژی پێش کوتــان و زیاتر لە دە پــەرداخ لــە ڕۆژی کوتــان و ڕۆژانی دواتر لە نێــوان ژەمەکان.
2. دورکەوتنەوە لە خواردنی قوتو و ئامادەکراو.
3. خواردنــی ســەوزە و میــوەی هەمەجــۆر و ڕەنــگ جیــاواز، ڕۆژانــە دو بــۆ چوارجــار پێــش و پــاش ڤاکســینەکە.



4. نەخواردنــی شــیرینی، هەویرەمەنی، خواردنەوە گازییەکان و وزەبەخشەکان و کحولییەکان.
5. خواردنــی دانەوێڵــە تــەواوەکان و پاقلەمەنییــەکان و ماســی و گۆشــتی پەلــەوەر و چــەرەس و شــیرەمەنی.
6. نوســتن لانــی کــەم حــەوت کاتژمێر شــەوی پێش کوتــان و شــەوانی دوای وەرگرتنی ڤاکســینەکە.
7. خواردنــی ســوکە ژەمێــک یــەک بــۆ دو کاتژمێر پێــش ڤاکســینەکە وەک نان وماســت یا کوپێک شــیر.



چۆن رشانەوە دەوەستێنیت و کەی مەترسیدارە؟

رشـانەوە بریتییـە لـە کاردنـەوەی جەسـتە بـۆ ئـەو خـواردن و خواردنانـەوە دەیخۆیـت، دەکرێـت ئاماژەبێت بۆ نەخۆشـی کە لەشـت دەیەوێت لـەو رێگەیەوە ئاگادارت بکاتەوە، لەگەڵ ئەوەی هۆکاری زۆرە و پێویسـتە لای پزیشـکی پسـپۆڕ هـۆکارەکان دیاریبکرێـت، هـاوکات بە چەنـد رێگەیەک دەتوانیت دوای رشـانەوە رێگری بکەیـت لە دوبـارە بونەوەی.

1. پاڵکەوە یان دابنیشە و هەوڵبدە لە بارێک بیت کە ئاسودە بیت.
2. دوربکەوەرەوە لە هەر جۆرە چالاکییەکی جەستەیی.
3. هەوڵبدە تا 15 بۆ 20 خولەک هیچ شتێک مەخۆ و مەخۆرەوە بۆئەوەی گەدەت پشو بدات.
4. دواتر خواردنەوەیەکی شیرین بخۆرەوە.
5. دوربکەوەرەوە لە خواردنەوەی کحول، کافایین، یان خواردنەوەی ترش وەکو شەربەتی پرتەقاڵ.
6. خواردنەوەی سارد یان سەهۆڵ مەخۆ.
7. راهێنانی هەناسەدان بکە و هەناسەی قوڵ هەڵبمژە.
8. دوای پشودان بە گەدەت پێنج خولەک جارێک کەمێک ئاو بخۆرەوە.
9. دوای نیو کاتژمێر وردە وردە دەست بکە بە خواردن، بەڵام ژەمی بچوک بخۆ و بە باشی بیجوە.
10. ئەگەر پێویستی کرد دەرمانی پزیشکی بەکاربهێنە.

کەی پێویستە پزیشک ببینیت:

1. ئەو کاتای ئازارێکی زۆر و کرژبونت هەیە.
2. کە ئازاری سنگت هەیە.
3. لەکاتی لێڵبونی چاوەکان.
4. کە پلەی گەرمی بەرزت هەیە.
5. کە توشی سەرگێژخواردن بویت.
6. ئەو کاتەی سەرئێشەت لەگەڵدایە.



توێژینەوەیەک سودێکی سورسوڕهێنەری قارچک ئاشکرادەکات

لە توێژینەوەیەکی نوێی ئەمریکی سەلمێندرا خواردنی قارچک مەترسی توشبون بە شێرپەنجە کەمدەکاتەوەو یارمەتی زو چاکبونەوەی نەخۆشەکان دەدات.

بە پێی توێژینەوەیەکی زانکۆی پێنسیلڤەینیا، لێکۆڵینەوە لەسەر 17 توێژینەوەی دیکە ئەنجامدرا کە لە نێوان سالانی 1966 بۆ 2020 ئەنجامدراوە لەبارەی شێپەنجەوە و 19,500 (نۆزە هەزار و پێنجسەد) توشبوی شێرپەنجە بەشداریان تێداکردوە، دەرکەوت قارچک ماددەی دژە شێرپەنجەی تێدایە و رێگری دەکات لە دروستبونی.

قارچک خواردنێکی سود بەخشە، دەوڵەمەندە بە دژە ئۆکسان و ڤیتامینەکان، ئەمەش یارمەتی دەدات دژی شێرپەنجە بجەنگێت.

بە پێی ئەو توێژینەوەیە ئەو کەسانەی لە رۆژێکدا 18 گرام قارچک دەخۆن، بەرێژەی 45% مەترسی توشبونیان بە شێرپەنجە کەمترە بە بەراورد بەو کەسانەی کە قارچک ناخۆن.

ئەو گۆڕانکارییانەی رودەدات کاتێک رێژەیەکی زۆر لە پیاز دەخۆیت

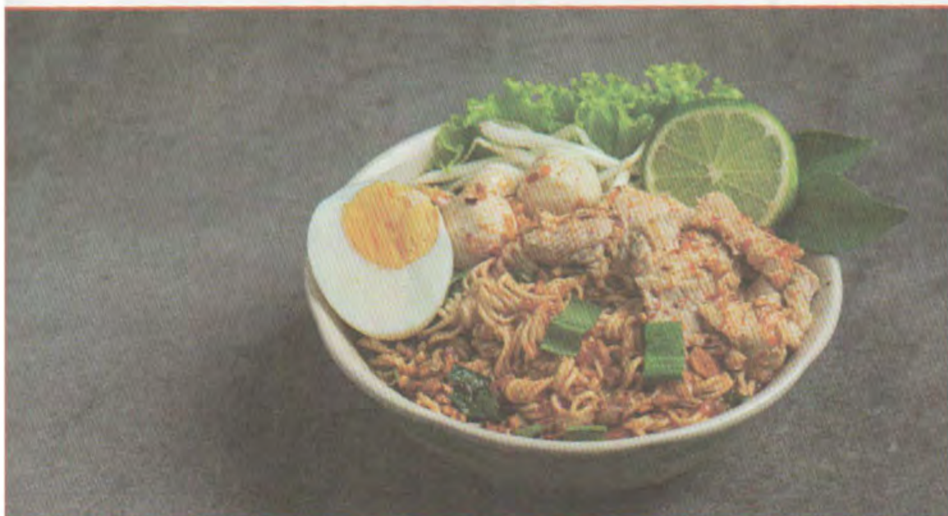


پیـاز یەکێکـە لە بەسـودترین جـۆری خۆراکـەکان، سـەرچاوەیەکی دەوڵەمەندە بـە ڤیتامیـن C، دژە ئۆکسـان، کانزاکان و مەترسـی نەخۆشـییە درێژخایەنەکان کەمدەکاتـەوە، هەندێـک لە پسـپۆڕانی بواری تەندروسـتی دەڵێت، "پیـاز دەکرێت جێگـەی پزیشـک بگرێتەوە".

زۆر خواردنـی دەکرێت سـودی هەبێت و زیانیشـی هەبێت، چەنـد گۆڕانکارییەک رودەدات کاتێـک رێژەیەکی زۆر لـە پیاز دەخۆیت:

1. سیسـتمی بەرگری جەسـتە بەهێـزدەکات، یارمەتـی بەرهەمهێنانـی کۆلاجینی پێست دەدات.
2. دژە ئۆکسانە و هەوکردنی جەستە کەمدەکاتەوە.
3. پەستانی خوێن نزمدەکاتەوە، رێژەی کۆلیسترۆڵ هاوسەنگ دەکاتەوە.
4. لە هەندێک کاتدا هۆکارە بۆ هەڵئاوسانی گەدە و شەکەتی.
5. لە بەشێک لە خەڵکدا دەبێتە هۆی دروستبونی دڵەکزێ.
6. لەو کەسانەی نەخۆشی ئەکزیمایان هەیە هەستیارییان زیاد دەکات.
7. ئەو کەسانەی هەستیارییان پێی هەیە توشی سوربونەوەی چاو دەبن.
8. هۆکارە بۆ نەمانی خەستی خوێن و دەکرێت وەکو چارەسەر بەکاربهێندرێت.

ئیندۆمی و شێرپەنجە.. لە نێوان دەنگۆ و راستیدا



ئیندۆمـی خواردنێکـی خێرایـە و زۆر کەس ئـارەزوی خواردنی دەکـەن، هەموان رۆژانـە بەرگوێمـان کەوتـوە کـە ئیندۆمی زیانـی بۆ تەندروسـتی هەیـە، پێمان وتـراوە کـە هۆکارە بۆ شـێرپەنجە، بـەڵام راسـتییەکان لەوبارەوەیـە چییە.

بە پێی هەواڵێکی emarat news ئیندۆمی هۆکار نییە بۆ توشـبون بە شێرپەنجە و تـەواوی ئـەو دەنگۆیانـەی لەسـەری بڵاودەکرێتەوە ناڕاسـتن، ئـەو تامەی کە دەکرێتـە نـاوی تائێسـتا هیـچ توێژینەوەیـەک نییە بیسـەلمێنێت کە هـۆکارە بۆ توشـبون بە شێرپەنجە.

هاوکات ئەم خواردنە خێرایە لەگەڵ ئەوەی هۆکاری شێرپەنجە نییە، بەڵام چەند زیانێکی لاوەکی هەیە بۆ سەر تەندروستی، ئەوانیش:

1. رێژەیەکی زۆر لە چەوری و سۆدیۆمی تێدایە.
2. زیان بە گورچیلە و جگەر دەگەیەنێت بەهۆی پێکهاتە خۆراکییەکانی.
3. کێش زیاد دەکات و هۆکارە بۆ قەڵەوی.
4. رێژەی کۆلیسترۆڵ لە خوێندا بەرزدەکاتەوە.
5. فشاری خوێن زیاد دەکات بەهۆی بەرزی رێژەی خوێ لەناویدا.

نیشانەکانی کەمی پرۆتینی جەستە

پرۆتیـن یەکێکە لە پێکهاتە خۆراکیە بەسـودەکان بۆ لەشـی مـرۆڤ و دەوڵەمەندە بە پێکهاتەی وزەبەخشـی بەسـود کەدەبێتـە هۆی چالاکبونی لـەش، ئەمە جگە لە گرنگی بۆ ماسـولکە و ئێسـکەکان، پێویسـتە رۆژانە بە شـێوەیەکی هاوسەنگ لە ژەمـە خۆراکیەکانـت بایەخی پێبدەیـت و کەمی ئەم پێکهاتەیە گرفتی تەندروسـتی دروستدەکات.



دیارترین نیشانەکانی کەمی پرۆتین:

1. لەدەستدانی ماسولکەکانی جەستە و لاوازبونیان.
2. دروستبونی چەوری جگەر.
3. ئاوسانی دەست و قاچ کە پێی دەوترێت "ئەدیما".
4. زو زو گۆڕانی باری دەرونی و "میزاجی" بون.
5. گرفتی نینۆک، پێست و قژ.
6. شەکەتی و ماندویتی.
7. برسێتی بەردەوام.
8. درەنگ سارێژبونی برین.
9. زو زو نەخۆشکەوتن و درەنگ چاکبونەوە.



ئەو خۆراکە سودبەخشانەی بۆنی ناخۆشی جەستە دروستدەکەن

هەندێک لە خۆراکەکان سـود بەخشـن، بەڵام ئەگەر ئاگاداری ئەو کات و شـوێنە نەبیـت کە دەیخۆیت رەنگە توشـی دۆخێکی شـەرمەزارکەرت بـکات، وریای ئەو جـۆرە خۆراکانـە بـە، کە بە تەواوی تەندروسـتن و سـودیان هەیە، بـەڵام بۆنی ناخۆشی جەسـتە دروستدەکەن.

1. برۆکلی

رێژەیەکی زۆر لە ریشـاڵی تێدایە، بۆنی ناخۆشـی دەم دروسـت دەکات، بەڵام بە تەواوی تەندروستە.

2. کەلەرم

بەهۆی رێژەی زۆری ریشاڵەوە گاز لە گەدەدا دروستدەکات.

3. قاوه

هۆکاره بۆ ئارەقکردنەوەی گلاندەکان، دەم وشــک دەکات و یارمەتی گەشەکردنی بەکتریای ناو دەم دەدات.

4. هێلکە

لــە هەندێــک کەســدا رەنگــە بۆنی ســارد دروســتبکات، ئەویــش پەیوەنــدی بە حاڵەتــی بۆماوەییــەوە هەیــە، هەروەهــا گازی گــەدە دروســتدەکات.

5. کاری

رەنگە تامێکی خۆشی هەبێت، بەڵام بۆنەکەی بۆ ماوەیەکی زۆر دەمێنێتەوە.

6. خواردنی سورکراوە

ماوەیەکــی زۆری دەوێــت بۆ هەرســکردن بەهۆی رێژەی بەرزی چــەوری تیایدا، ئەمەش بۆنی ناخۆش دروســتدەکات.

7. خواردنی تون یان تیژ

کاتێــک خواردنــی تــون دەخۆیت، گــەدەت رێژەیەکــی زۆر لــە گاز بەرهەمدێنێت، هەروەهــا ئــارەق دەکەیتــەوە و بۆنی جەســتەت ناخــۆش دەبێت.

8. تور

لە کاتی هەرسبوندا گاز دروستدەکات و هۆکارە بۆ بۆنی ناخۆشی دەم.

9. بەرهەمە سپیاییەکان

بەهۆی رێژەیەکی زۆر لە بەکتریا تیایدا بۆنی جەستە ناخۆش دەکات.

باوترین پێنج هۆکاری قەڵەوی ورگ



شێوەی قەڵـــەوی ورگ لـــە مرۆڤێکەوە بـــۆ یەکێکی دیکـــە دەگۆڕێت بـــە گوێرەی ئـــەو هـــۆکارە تایبەتانەی بونـــە دروســـتبونی، دکتۆر کامـــەران ڕەســـول ژاژلەیی گرنگتریـــن هۆکارەکانـــی قەڵەوی ورگی خســـتوەتەڕو.

1. ورگ بە هۆی کێشەی هۆرمۆنەوە، بە زۆری بەشی خوارەوەی سک گەورە دەبێت بە هۆی تێکچونی هۆرمۆنەکانەوە لەوانە:

- تەمەڵی یا سستی غودەی دەرەقی.
- زۆری هۆرمۆنی کۆرتیزۆل لە ناو لەش دا.
-کێشەی هۆرمۆنی ڕەگەزی نێر وەک کەمی تێستیترۆن.
- کێشـــەی تایبـــەت بـــە خانمـــان وەک کۆنیشـــانەی کیســـی هێلکـــەدان، تەمەنـــی ناوئومێدی دوای وەســـتانی ســـوڕی مانگانـــە، کۆبونەوەی شـــلەمەنی لە ناو لەش کاتـــی ســـوڕی مانگانە.

2. ورگ بە هۆی ئاوســـان و غازاتەوە: هەندێ جار قەڵەوی ورگ بـــە هـــۆی زۆری کێشـــەوە نیە بەڵکو بە هۆی ئاوســـانی ســـکەوە دروســـت دەبێ، بەیانیان کاتی لە خەو هەســـتان ســـکی ئەو کەسە

تەخـت و ڕێکە و شـەوان گەورە دەبێت، لە هـۆکارە باوەکانی:

- زۆر خـواردن و خواردنـەوەی سـوێر کە دەبێتـە هۆی کۆبونەوەی شـلەمەنی لەناو سـک.

- زۆر خۆری.

- سیسـتمی خۆراکـی دەوڵەمەنـد بـە کاربۆهێـدرات یـا خواردنی ناتەندروسـت وێنـەی خواردنـەوە گازیـەکان یـا چەوریە زیانبەخشـەکان.

- زۆر خواردنی ئەو خۆراکانەی دەبنەی ئاوسانی سک وەک شیر و بەرهەمەکانی.

- بونی کێشـەی تەندروستی وەک نەخۆشی گەنم، قەبزی درێژخایەن، کۆنیشانەی تەهیجی کۆڵۆن.

3. ورگ بـە هـۆی خواردنـەوە کحولیـەکان، ئـەو کاتـە جگـەر کحـول بەکاردێنـی وەک سـەرچاوەی وزە لـە جەسـتە و دەبێتە هـۆی کۆبونەوەی چـەوری لەناو ورگ، جگە لـەوەی خواردنەوە کحولیـەکان یەکێکـن لە هـۆکاری قەڵەوی بە هـۆی بونی بڕێکی زۆر لـە کالۆری؛

4. ورگ لـە چەنـد حاڵەتێکـدا خڕ دەبێت و هەندێـک هۆکار دەبنە زیاد بونی وەک:

- ڕەگەزی نێر: لە پیاوان دا زیاترە.

-تەمەن: لەگەڵ بە ساڵداچوون دا زیاترە.

- ورگی دایکایەتی: دوای دوگیانی و منداڵبون.

- ورگ بـە هـۆی قەلەقی و دڵەڕاوکێـوە: قەلەقی بەردەوام، چـەوری بە زۆری لە دەوری نـاوک و دەوروبەری کۆدەبێتەوە.

5. بێگومـان لە بیرمـان نەچێت کە زۆری کێـش و قەڵەوی هەمو جەسـتە دەبێتە هۆی قەڵەوی ورگ.

تێبینـی: شـێوازی چارەسـەرکردنی هەریەکێـک لـەم جۆرانـە بـە گوێرەـی هۆکارەکـەی و کێشـی ئـەو مرۆڤـە و بـاری تەندروسـتی دەگۆڕێت.

ئەو گۆڕانکارییانەی بەسەر لەشدا دێت ئەگەر زەیتی زەیتون بە گەدەی بەتاڵ بخۆیت

زەیتی زەیتون چەندین سودی تەندروستی هەیە، بە چەندین ڕێگەی جیاواز بەکاردێت و سودی لێدەبینرێت، دژە هەوکردن و دژە ئۆکسانە، ڕێژەیەکی زۆر لە ترشە چەوری تێدایە.

ماڵپەڕی times of india ئەو گۆڕانکارییانەی بڵاوکردوەتەوە کە بەسەر جەستەدا دێت ئەگەر بە گەدەی بەتاڵ بیخۆیت.

سودەکانی:

1. ئەو بڕە چەورییە بەدەست دەهێنێت کە جەستەت پێویستی پێیەتی.
2. یارمەتی باشترکردنی جوڵەی ڕیخۆڵەکان و کرداری هەرس دەدات.
3. یارمەتی پاراستنی تەندروستی دڵ دەدات، مەترسی نەخۆشی کەمدەکاتەوە.
4. ڕێژەی شەکری خوێن هاوسەنگ دەکاتەوە.
5. ئێسک و ددان بەهێزدەکات.
6. پێست و قژ جواندەکات.
7. هەوکردن کەمدەکاتەوە.
8. وەکو ئازارشکێن کاردەکات.



کاریگەرییە لاوەکییەکانی:

1. ڕێژەیەکی زۆر لە کالۆری تێدایە، ڕەنگە ببێتە هۆی زیادبونی کێش ئەگەر بە شێوەیەکی دروست بەکارنەهێنرێت.
2. ڕەنگە ببێتە هۆی هەستیاری لە هەندێک کەسدا.



باشترین ئەو خۆراکانەی ڕێگرن لە توشبون بە جەڵتە

جەڵتە بەهەمو جۆرەکانیەوە بەشـێوەیەکی گشـتی بەهۆی خواردنی ناتەندروسـت یان دانیشتن و خەوی زۆر، یان هەندێک دەرمانەوە، یاخود ئەنجامنەدانی وەرزش، یـان بۆماوەیـی و تەمەن و جگەرەکێشـانەوە توشـی خوێنبـەر و خوێنهێنەرەکان دەبێت.

هەندێـک خـۆراک هەیە ڕێگری لە توشـبونی مـرۆڤ دەکات بە جەڵتـە، ئەمە جگە لە پەیڕەوکردنی سیسـتمی خۆراکی تەندروسـت و دورکەوتنـەوە لە چەوری.

1. ئەو خواردنانەی ماددەی "سالیسـیلات" تێدایە، وەک بیبەری سور، زەردەچەوە، زەعتـەر و زەنجەفیـل و نەعنـا، ئەنەناس و ترێ و تو، پرتەقـاڵ، زەیتون و تەماتە تور.

2. ئـەو خواردنانـەی دەوڵەمەنـدە بـە ئۆمیـگا3-، وەک خواردنـە دەریاییەکان و سـپێناخ و زەیتی گەنمەشـامی و تووی کەتان و تووی گوڵی گوڵەبەڕۆژە، کەلەرم، هاوکات یارمەتی ئارامبونەوەی دەرون دەدەن و تەندروسـتی چاو باشـتر دەکات.

3. ڤیتامیـن E، کـە یەکێکە لە پێکهاتە خۆراکیە بەسـودەکان وەک بیبەر، جەرجیر، سـپێناغ، بادەم، برۆکلی، کێوی، تەماتـە، پەتاتە، ئەڤۆکادۆ.



گرنگترین سودە تەندروستییەکانی چوالە

چوالەی سەوز یەکێکە لە بەرهەمە ڕووەکییەکانی سەرەتای وەرزی بەهار کە تام و چێژێکی تایبەتی خۆی هەیە لای میللەتی کورد، لە هەمان کات بە جۆرێک لە خۆراکە بەسوودەکان دادەنرێت بۆ تەندروستی مرۆڤ.

دکتۆر کامەران ڕەسوڵ ژاژڵەیی، پسپۆڕی زانستی خۆراک، بەها خۆراکیەکانی بڵاوکردوەتەوە، دەوڵەمەندە بە مادده ڕیشاڵی ومادەی دژەئۆکسان و چەوریە سوود بەخشەکان و هەمو جۆرەکانی پرۆتین ڤیتامینەکانی وەک B بە تایبەت B6، مەگنسیۆم و کانزاکانی تری وەک مس و پۆتاسیۆم ، فۆسفۆڕ، ئاسن، کالسیۆم.

گرنگترین سودەکانی چوالەی سەوز:

1. پاراستنی کێشی لەش و ڕێگە گرتن لە قەڵەوی و یارمەتی دابەزینی کێش دەدات لە کاتی ڕیجیمدا.

2. یارمەتی دابەزینی کولیسترۆڵی خراپ لە خوێندا بە ڕێژەی % 12.

3. یارمەتی کۆنترۆڵ کردنی ئاستی شەکرە لە خوێندا و ڕێگەگرتن لە توشبون بە نەخۆشی شەکرە.

4. خۆپاراستن لە جەڵتەی دڵ و مێشک و نەخۆشی تەسک بونەوەی خوێنبەرەکان.

5. پاریزگاری لە تەندروستی دڵ و مێشک و بەهێزکردنیان.

6. ڕێگری کردن لە دروست بونی بەردی زراو لەگەڵ یارمەتی دانی پاک بونەوەی جگەر و لەش لە مادده ژەهراویەکان.

7. خۆپاراستن لە نەخۆشی نەرم بونەوەی ئێسک و چەندین جۆری شێرپەنجە.

8. نەهێشتنی قەبزی و هەندێ میکرۆبی ناو کۆئەندامی میز و میزەڕۆ.

9. ڕێگری کردن لە نەخۆشی ئەلزەهایمەر و بەهێزکردنی یادەوەری.

10. بەهێزکردنی موەکانی قژ و پاراستن لە سپی بون و هەڵوەرینی قژ.

11. پاراستنی تەندروستی پێست و گەش بونەوەی و نەهێشتنی چرچولۆچ و خاڵ و زیپکە و سیسی دەموچاو.

تێبینی: باشترە ڕۆژانە نزیکەی30 بۆ 35 دەنکی لێبخورێت لە نێوان ژەمەکان.

زیانەکانی زۆر خواردنی چوالەی سەوز:

1. زیاتر کردنی کاریگەری لاوەکی هەندێ دەرمانی زەخت، دڵەکزێ و دەرمانی دژەمەینی خوێن.

2. هەست کردن بە تەمەڵی.

3.ئاوسانی سک و زیادکردنی غازات.



ئایا خواردنی برنج دەبێتە هۆی قەڵەوی و زۆری کێش

یەکێک لەو پرسیارانەی بەردەوام دەکرێنەوە بریتییە لەوەی ئایا کە زۆر خواردنی برنج دەبێتە هۆی قەڵەوی و زۆری کێش و زیادبونی نەخۆشییە درێژخایەنەکان وەک نەخۆشی شەکرە و بەرزی فشاری خوێن و نەخۆشیەکانی دڵ، لەوبارەیەوە دکتۆر کامەران رەسول ژاژڵەیی راستیەکانی خستوەتەڕو.

1. وەک هەمــو خواردنێــک؛ بــڕ و جــۆری ئەو برنجــەی دەخورێــت گرنگە لەگەڵ شــێوازی لێنــان و جــۆر و بــڕی ئــەو زەیتەی یــان ڕۆنەی پێــی لێدەنرێــت واتە چەنــدی لێدەخورێــت، کام جــۆری لێ دەخۆرێــت، برنجەکە چەور لێنــراوە یان نا.

2. لــە هەمــان کات جــۆر و بــڕی ئەو شــلە و شــێوازی لێنانی گرنگە؛ بــۆ نمونە شــلەی کولەکە وزەی کەمتر تێدایە لە شــلەی فاســۆلیا، فاســۆلیای ســەوز کەمتر لە فاســۆلیای وشــک، ئایا شــلەکە چەور لێنــراوە و ئایا گۆشــتی تێدایە.

3. هەروەهــا لەگــەڵ برنــج و شــلەکە لەگــەڵ چــی دەخورێت؛ وەک بــڕ و جۆری ئەو گۆشــت و مریشــکەی لەگەڵــی دا دەخورێت.

4. بــڕی ڕێگەپێــدراو لــە برنــج لە کەســێکەوە بــۆ کەســێکی تر دەگۆڕێــت و بە گوێــرەی بــڕی پێویســتی لــەش لە وزە لــە ڕێگەی هەمــو جۆرەکانی خــواردن و خواردنــەوەکان دەگۆڕێــت، پەیوەســتە بە کێــش و باڵا و ڕێژەی بارســتایی لەش و تەمــەن و جــۆری کار و ئەنجــام دانــی وەرزش و جوڵــە و بونــی نەخۆشــی درێژخایەنــەوە.

5. یــەک کوپ برنجی دەنــک درێژ بڕی وزەی کەمترتێدایە لــە برنجی خڕ؛ برنجی بــۆر لە برنجی ســپی لە ڕوی تەندروســتیەوە زۆر باشــترە بــەڵام کەمێک وزەی زیاتر تێدایە.

6. لــە کوردســتان ئــەوەی دەبێتــە هۆی زیــاد بونی کێــش بریتییە لــە خواردنی بڕێکــی زۆر لــە برنــج ڕۆژانــە ژەمێــک یــان زیاتــر، بەکارهێنانی بڕێکــی زۆر لە زەیــت یــا ڕۆن لەکاتی لێنانی دا، خواردنی گۆشــت و مریشــک و پەلەوەر لەگەڵی دا، نەخواردنــی زەڵاتــە پێش برنجەکە شــان بە شــانی هۆکارەکانــی تری قەڵەوی وەک کەمــی جوڵــە، وەرزش نەکــردن، شــەونخونی، هتد.



ئەو خۆراکانەی هەرگیز نابێت پێش لێنان بشۆرێنەوە

هەندێک کەس وابیردەکەنەوە پێویستە هەمو خۆراکێک پێش لێنان بشۆرێتەوە، بەڵام ئەمە پێچەوانەکەی راستە، هەندێک خۆراک پێویستی بە شتنەوە نییە، چونکە بە شتنەوەیان بەکتریای زیاتر بڵاودەکەنەوە، زیان بە تەندروستی دەگەیەنن، هەربۆیە پێویستە لە شتنەوەی ئەم خۆراکانە دوربکەویتەوە.

هێلکە

مریشک

گۆشت

پاستا

قارچک

هەستکردن بە تینوێتی لە زستان ئاماژەیە بۆ چەند نەخۆشییەک

ئاسـاییە لە وەرزی هاوین هەسـت بـە تینوێتی زۆر بکەیت، چونکـە پلەی گەرمی بەرزە، هەروەها ئاسـاییە لە دوای خواردنی سـوێر و تون ئەو هەسـتەت هەبێت، بـەڵام کاتێـک هیچ کامێک لەم هۆکارانەی لە پشـتەوە نییە، دەکرێـت تینوێتی زۆر لە چەند شـتێک ئاگادارت بکاتەوە.

1. شەکرە

یەکێکە لە نەخۆشییە باوەکان و نیشانەی سەرەکی بریتییە لە تینویەتی زۆر.

2. وشکبونەوەی جەستە

کاتێک ڕێژەیەکی زۆر لە ئاوی جەسـتە بەفیڕۆ دەچێت جەسـتەت وشک دەبێتەوە، ئەمـەش هۆکارە بۆئەوەی تینوت ببێت.

3. فیبرۆسیس سیستیک

نەخۆشـییەکە دەبێتـە هـۆی تینوێتی و زیادبونی کێش، باشـترە بەزویی پشـکنین بکرێت.

4. سستی گورچیلە

لەگەڵ تینوێتیدا سەرئێشە و دڵتێکەڵهاتنیشی لەگەڵە.

5. کێشە لە غوددەکان

چەندین گرفتی تەندروستی دروستدەکات، دیارترینی وشکبونەوەی جەستەیە.

6. کاریگەری لاوەکی دەرمان

چەنـد دەرمانێـک هەیە کـە تینوت دەکـەن، هەربۆیە باشـترە بێڕاوێژی پزیشـک هیچ دەرمانێـک نەخۆیت.

7. کێشەی دڵ

زۆرجار جەستە وشک دەبێتەوە و قورگ وشک دەبێت.



خواردنەوەیەکی ڕۆژانە ژیانت دەخاتە مەترسییەوە

تەندروستی مرۆڤ دەکەوێتەوە سەر ئەوەی چ جۆرە خواردن و خواردنەوەیەک هەڵدەبژێرێت، هەندێک لە خۆراکەکان بێ ئەوەی بە خۆمان بزانین زیان بە تەندروستیمان دەگەیەنن.

بە پێی هەواڵێکی ماڵپەری برایتسایدە، کاکاو ڕێژەیەکی زۆر لە ترسی ئەکسالیک-ی تێدایە، کاتێک لەگەڵ کالسیۆم-ی شیر تێکەڵی دەکەیت، ڕێگری دەکات لە هەڵمژینی کالسیۆم، ئەمەش بەشداری دەکات لە دروستکردنی کریستاڵی ئۆکزەلەیت، کە لەڕادەبەدەر زیانبەخشە بۆ تەندروستی گورچیلەکان.

پسپۆڕان ڕێنمایی دەکەن کە دوربکەونەوە لە تێکەڵکردنی کاکاو و شیر، ئەگەریش ئارەزویان کرد بیخۆن پێویستە ئەو شیرەی تێکەڵی دەکەن بێ چەوری بێت، بەم شێوەیە زیانی نابێت.

هەروەها خواردنەوەی کوپێک شوکولاتەی گەرم لە هەفتەیەدا ئاساییە و زیانی نییە، بەڵام زیاتر گرنگی بە خۆت بدە ئەگەر گرفتی گورچیلەکانت هەیە، باشترە خواردنەوەی کەمبکەیتەوە.

لەبەر ئەم هۆکارانە وریای خواردنی تەماتە بن

زۆرجار ئەو کەسـانەی بەرنامەی کێش دابەزانـدن پەیڕەو دەکەن، بایەخێکی زۆر بـە خواردنی سـەوزەوات دەدەن، لەناویانـدا تەماتە هەیە، بەڵام پێویسـتە بزانیت کـە زۆر خواردنـی تەماتە و زیادەڕەویکـردن تیایدا چەنـد کاریگەرییەکی نەرێنی هەیە.



1. دەبێتە هۆی دڵەکزێ.
2. هـۆکارە بـۆ دڵتێکەڵهاتـن و ڕشـانەوە.
3. دەبێتـە هـۆی هەسـتیاری لـە هەندێـک کەسـدا.
4. زیانـی هەیـە بەتایبەتـی بـۆ ئەو کەسـانەی توشـی ئەکزیمـا بون.
5. دەرکەوتنـی نیشـانەی کۆکـە و پژمـە، دروسـتبونی دەنگـی وەکـو "فیکـە" لەکاتـی هەناسـەدان.
6. ئازاری گەدە دروستدەکات.
7. ئەگەری توشبون بە سکچون زیاد دەکات.
8. دروستبونی خورو لە قورگ.
9. ئاوساندنی دەم و زمان، هەندێکجار روخساریش.

تێبینـی: خواردنـی تەماتـە سـودی گرنگی هەیـە، تەنها لـە کاتی زیـادەڕەوی لە خواردنی ئەم نیشـانانەی سـەرەوە دەردەکەوێت یان لەو کەسـانەی هەستیارییان هەیە.

خواردنەوەیەکی گەرم بۆ هەڵامەت و ئەنفلۆنزا

بەهــۆی وەرزی ســەرماوە هەڵامەت و ئەنفلۆنزا بەگشــتی زۆر بڵاوە، کەســانێکی زۆر توشــی بون، لەگەڵ ئەوەی بەهۆی ڤایرۆســەوەیە و پێویستی بەوەیە سوڕی خــۆی تــەواو بکات، بەڵام چەنــد ڕێکارێک هەیە یارمەتــی زو چاکبونەوە دەدات و وادەکات ئاســانتر نەخۆشییە تێپەڕێنێت.

ماڵپــەڕی infoyoushouldknow چەند پێکهاتەیەکی سروشــتی بڵاوکردوەتەوە کە یارمەتــی زو چاکبونەوە دەدات.

پێکهاتەکان:

زەنجەفیل

لیمۆ

دارچینی

سرکەی سێو

هەنگوینی خۆماڵی

زەنجەفیــل و لیمۆکــە قــاش بکــە و پێکــەوە لەگــەڵ دارچینییەکــە بکــەرە ئــاوی کــوڵاوەوە بــۆ مــاوەی 2 خولــەک وبیکوڵێنــە، دواتــر بیکوژێنەرەوە و بــۆ چەند خولەکێــک جێیبهێڵــە، پاشــان هەنگویــن و کەمێــک ســرکەی ســێوی تێبکــە.

چۆن لە کاتی خەودا کێشت دابەزێنیت؟

زۆر کـەس بـە شـێوەیەکی بـەردەوام خۆیـان مانـدو دەکـەن و وەرزش دەکەن بۆئـەوەی کێشـیان کەمبکەنـەوە، لـە کاتێکـدا دەکرێت هەمـان ئەنجام بەدەسـت بهێنیـت کاتێک خەوتویت و چەوری جەسـتە بتوێنیتەوە، تەنها پێویسـتت بە چەند هەنگاوێکە.

1. زیاتر بخەوە

کەمخەوی دەبێتە هۆی ناهاوسـەنگی ئەو هۆرمۆنانەی بەرپرسـن لە هەسـتکردن بـە تێـری و بەمـەش زیاتر دەخۆیت، بـەڵام ئەگەر ڕێژەیەکی زیاتـر بخەویت ئەو گرفتەت نابێت.

2. لە شوێنی سارد بخەوە

نوسـتن بە شـوێنی سـارد دەبێتە هـۆی چالاکـی مێتابۆلیزم و بەمـەش چەوری جەسـتە دەتوێتەوە، مەترسـی توشـبونت بە نەخۆشـی شـەکرە کەمدەبێتەوە.

3. ژەمی بچوک بخۆ

گرنگە پێش نوسـتن لە خواردنی ژەمی گـەورە و خواردنی قورس دوربکەویتەوە، دەتوانیـت ئەو خواردنانە بخۆیت کە دەوڵەمەندن بە ریشـاڵ.

4. گەرماوێکی گەرم بکە

گەرمـاوی گـەرم ئـازاری ماسـولکەکان کەمدەکاتەوە، جەسـتە زیاتـر هۆرمۆنی "خۆشەویسـتی" دەردەدات، پلەی گەرمی جەسـتە بەرزدەکاتـەوە و چەوری زیاتر دەسوتێنیت.

5. مۆبایل بەکارمەهێنە

بەکارهێنانـی مۆبایـل پێـش نوسـتن بەهـۆی ئـەو روناکییـە شـینەی لێـوەی دەردەچێـت زیـان بە چاو دەگەیەنێت، ڕێگری دەکات لەوەی بخەویت یان هەسـت بە ئاسـودەیی بکەیت، توشـی سـترێس و دڵەڕاوکێت دەکات، بۆیە باشـترە پێش نوسـتن لە بەکارهێنانـی دوربکەویتەوە.



چی بەسەر جەستەدا دێت کاتێک پاش نانخواردن گەرماو دەکەیت؟

بەشێکی لە خەڵک لەدوای نان خواردن گەرماو دەکەن، بەتایبەتی خانمان کە دوای ئامادەکردنی خواردن دەیانەوێت خۆیان خاوێنبکەنەوە و جلەکانیان بگۆڕن، ئەم ڕەفتارەش چەند گۆڕانکارییەک بەسەر جەستەدا دەهێنێت.

1. لێدانی دڵ زیاد دەکات، هەست بە نائاسودەیی دەکەیت لەسەر گەدەی پڕ.

2. پلەی گەرمی جەستە بەرزدەبێتەوە و خوێنی زیاتر دەڕوات بۆ ئەو ئەندامانەی جەستە کە کرداری هەرس ئەنجامدەدەن.

3. درەنگ خواردنەکە هەرس دەبێت، ئەمەش ئەگەری دڵەکزێ، دڵەتێکەڵهاتن و ڕشانەوە زیاد دەکات.

4. وزەی جەستە کەمدەبێتەوە و توانای ئەنجامدانی هیچ جۆرە چالاکییەکی نامێنێت.

نانخواردن بە خێرایی ئەم مەترسیانەی هەیە

هەندێک کەس بە سروشتی خۆیان خواردن بە شێوەیەکی خێرا دەخۆن و ئەمەش زیان بە تەندروستی دەگەیەنێت، پێویستە ماوەی نان خواردن لە 20 خولەک کەمار نەبێت.

بەگوێرەی توێژینەوە پزیشکیەکان کە لە لایەن medical news today بڵاوکراوەتەوە، خێرایی لە نان خواردندا دەبێتەهۆی ئەم ئەم نەخۆشیانە.

1. هاوسەنگی ترشی گەدە تێکدەدات و توشی سوتاندنەوە و تێکچون دەبێت، هەندێک کات دەبێتەهۆی هەڵئاوسان غازات و قەبزبون.

2. قەڵەوی و زیادبونی کێش، چونکە مێشک پێویستی بە 20 خولەکە بۆ ئەوەی پەیامی تێری بۆ جەستەی بنێرێت، بەڵام تۆ کاتێک پەلەدەکەیت زیاتر دەخۆیت لە پێویست.

3. توشبون بە شەکرە بەتایبەت لە جۆری دوەم، یەکێک لە هۆکارەکانی خێراییە لە خواردندا، چونکە زیاتر دەخۆیت لەوەی کە گەدەت داوایدەکات، ئەمەش زیان بە گلوکۆزی خوێن و ئینسۆلین دەگەیەنێت.





لەگەڵ زیادبونی تەمەن جەستەت پێویستی بەم پێکهاتانە دەبێت

جەستە لەگەڵ زیادبونی تەمەن تواناکانی کەمدەبێتە و ئەندامەکانی جەستە وەکو پێویست ئەرکەکانیان ئەنجام نادەن، هەربۆیە گرنگە لە ڕێگەی سیستمی خۆراکی تەندروست و وەرزشکردنەوە پارێزگاری لە جەستەت بکەیت.

دکتۆرهەڤین کەمال شاه محەمەد، پسپۆڕ لە زانستی ئازار و بەنج باشترین ئەو خۆراکانەی بڵاوکردوەتەوە بۆ جەستە پێویستە لەگەڵ زیادبونی تەمەندا.

1. کالسیۆم

لەکاتی پیریدا و هەڵکشانی تەمەن، ئەم کانزایە کەمتر هەڵدەمژرێت، کەوادەکات ئێسکەکانت بەشێوەیەکی ئاسانتر دەشکێت و توشی ئێسکە نەرمەت دەکات، بەتایبەتی لەو خانمانەی کە لەسوڕی مانگانە دەوەستنەوە، کالسیۆم یارمەتی ماسولکە و دەمارەکان و خانەکان و بۆری خوێنەکان دەدات، هەموو خانمێکی سەرو 50 ساڵ و پیاوێک سەرو 70 ساڵ دەبێت بە ڕێژەی لە 20% زیاتر لەکەسانی ئاسایی کالسیۆم وەرگرن، ماست، شیر، پەنیر سەرچاوەیەکی باشن.

2. ڤیتامین B12

یارمەتی دروستبونی خوێن و دەمارەخانە دەدات، لەکاتی هەڵکشانی تەمەندا و لە 30% ی خەڵک سەرو تەمەن 50 ساڵ توشی پوکانەوەی گەدە دەبن و هەڵمژینی کەمتر دەبێتەوە لەخۆراک، باشترین سەرچاوەکانی :ماسی، هێلکە، گۆشت، چەرەسات، شیرەمەنی.

3. ڤیتامین D

پێویستە بۆ هەڵمژینی کالسیۆم، جگە لەوەی یارمەتی دەمار و ماسولکە و کۆئەندامی بەرگری لەش دەدات، سەرچاوەی سەرەکی ئەم ڤیتامینە تیشکی خۆرە، بەڵام لەگەڵ هەڵکشانی تەمەندا جەستەی مرۆڤ کەمتر دەتوانێت تیشکی خۆر بگۆڕێت بۆ ئەم ڤیتامینە، وتاڕادەیەکیش قورسە کە لەخۆراکەوە دەستبکەوێت، زیاتر لە ماسی چەوری وەکو سەلەمون، سەردین دەستدەکەوێت.

4. ڤیتامین B6

جەستە بەکاریدێنێت بۆ بەرگری لە دژی میکرۆب و بۆ دروستکردنی وزە، هەروەها یارمەتی گەشەی مێشکی کۆرپەلەش دەدات، بینراوە ئەو بەساڵاچوانەی کە ڕێژەی ڤیتامین B6 یان زۆرە، بیرتیژ و بەئاگاترن. گرنگترین سەرچاوەکان: نۆک، جگەر، ماسی چەور، سیریلی بەیانیان.

5. مەگنیسیۆم

یارمەتی جەستەدەدەن کە پرۆتین دروستبکات و ئێسک بەهێزبکات، هەروەها ڕێژەی شەکریش ڕادەگرێت لە خوێندا، گرنگترین سەرچاوە: چەرەسات، تۆوەکان، سەوزە گەڵا تۆخەکان، کەسانی بەساڵاچو کەمتر ئەمانە دەخۆن یاخود نەخۆشی درێژخایەنیان لەگەڵە یاخود دەرمانی زۆر وەردەگرن، هەر بۆیە توشی کەمی مەگنیسیۆم دەبن.

6. پرۆبایۆتیک

ئەم بەکتریا بەسودانە سودێکی گەورەیان هەیە بۆ گەدەو هەناو، گرنگترین سەرچاوەکانی: ماست و خواردەمەنیە خۆشکراوەکانی وەکو: ترشیات و موخەلەلاتەکان، بۆهەرسکردن و لەکاتی گرژی قۆڵۆندا سودێکی زۆریان هەیە.

7. ئۆمێگا3-

یەکێکە لەترشە چەورییە بنەڕەتیەکان، گرنگە بۆ تەندروستی چاو، مێشک، سپێرم. هەروەها گرنگە بۆ پاراستن لەدژی نەخۆشیەکانی پیری وەکو: ئەلزهایمەر، داخوران..هتد. باشترە لەخۆراکەوە دەستتبکەوێت وەکو : ماسی چەور، زەیتی کانولا، گوێز، تۆوی کەتان.

8. زینک

زۆربەی بەساڵاچوان توشی کەمی ئەم کانزایە دەبن، کە کاریگەریان هەیە لەسەر بۆنکردن و تامکردن. هەروەها بەرگری لەش زیاددەکات لە دژی هەوکردن و ئیلتیهابات، هەروەها پارێزگاری لە بینین دەکات. گرنگترین سەرچاوەی: گوێچکەماسی، گۆشتی گا، قرژاڵ، سیریلی بەیانیان (گەنم و جۆ).

9. سیلینیۆم

خانەکان دەپارێزێت لە تێکشکان و هەوکردن، پارێزگاری لە غودەی دەرەقی

دەکات، ماسولکەکان بەهێز دەکات، هەروەها یارمەتی دەدات لە کەمکردنەوەی نەخۆشی بەساڵاچوان وەکو : خەڵەفاندن، هەندێک جۆری شێرپەنجە، نەخۆشیەکانی غودەی دەرەقی. گرنگترین سەرچاوە: گوێزی بەرازیلیە، کەتەنیا دەنکێک یان دوان رۆژانە رێژەیەکی کافییە، چونکە زۆر خواردنی دەبێتە هۆی قژ هەڵوەرین و شکاندنی نینۆکەکان.

10. پۆتاسیۆم

رۆڵی هەیە لەزۆربەی چالاکیەکانی لەشدا، وەکو: دڵ، گورچیلە، ماسولکە، دەمار ، هەروەها رۆڵی هەیە لە پاراستن لە جەڵتە، بەرزی فشاری خوێن، ئێسکەنەرمە. گرنگترین سەرچاوەکانی: قەیسی وشک، مۆز، سپێناخ، شیر، ماست. پێش ئەوەی تەواوکەری خۆراکی وەربگریت رای پزیشکەکەت وەربگرە بەتایبەت ئەوانەی دەرمانی زەرزی فشاری خوێن وەردەگرن، یاخود شەقیقە.

12. فۆلەیت

پێکهاتەی سروشتی ڤیتامین 9 یە کە لە سەوزەی گەڵا تۆخەکانداهەیە، لەگەڵ چەرەزات، پاقلەمەنیەکان...هتد. ئافرەتی دوگیان بەشێوەی حەب وەریدەگرن کە پێی دەگوترێت "فۆلیک ئەسید". فۆلەت یارمەتی گەشەی خانە دەدات، هەروەها دەتپارێزێت لە هەندێک جۆری شێرپەنجە و جەڵتە، خواردنی فۆلیک ئەسید بەشێوەی حەب و بۆ ماوەیەکی زۆر بەبێ رێنمایی پزیشک لەوانەیە ببێتە هۆی شێرپەنجەی کۆڵۆن، تێکشکاندنی دەمارەخانەکان.

12. ریشاڵ

خواردنی فایبەر بۆ هەمو تەمەنێک گرنگە، بەڵام لەگەڵ بەساڵاچوندا گرنگتر دەبێت، دەتپارێزێت لە جەڵتە، کۆلیسترۆڵ و شەکرە دادەبەزێنێت، قەبزی کەمدەکاتەوە، هەمو خانمێکی سەرو 50 ساڵ دەبێت رۆژانە بەلایەنی کەمەوە 21گم بخوات، لەکاتێکدا پیاو پێویستی بە 30 گرامە.



جۆرە جیاوازەکانی قەڵەوی ورگ و هۆکارەکانی

شێوەی قەڵەوی ورگ لە مرۆڤێکەوە بۆ یەکێکی دیکە دەگۆڕێت بە گوێرەی ئەو هۆکارە تایبەتانەی بون بە هۆکاری دروستبونی، دیارترینیان پێنج جۆرن کە دکتۆر کامەران رسوڵ ژاژڵەیی، پسپۆڕی زانستی خۆراک ئاماژەی پێداوە.

1. ورگ بە هۆی کێشەی هۆرمۆنەوە، بە زۆری بەشی خوارەوەی سک گەورە دەبێت بە هۆی تێک چونی هۆرمۆنەکانەوە لەوانە:

- تەمەڵی یا سستی غودەی دەرەقی.
- زۆری هۆرمۆنی کۆرتیزۆڵ لە ناو لەش دا.
- کێشەی هۆرمۆنی ڕەگەزی نێر وەک کەمی تێستێتڕۆن.
- کێشەی تایبەت بە خانمان وەک کۆنیشانەی کیسی هێلکەدان، تەمەنی نائومێدی دوای وەستانی سوڕی مانگانە، کۆبۆنەوەی شلەمەنی لە ناو لەش کاتی سوڕی مانگانە.

2. ورگ بە هۆی ئاوسان و غازاتەوە، هەندێک جار قەڵەوی ورگ بە هۆی زۆری کێشەوە نیە بەڵکو بە هۆی ئاوسانی سکەوە دروست دەبێ، بەیانیان

کاتی له خەو هەستان سکی ئەو کەسە تەخت و ڕێکە و شەوان گەورە دەبێت، له هۆکاره باوەکانی:

- زۆر خواردنی خواردن و خواردنەوەی سوێر که دەبێته هۆی کۆبونەوەی شلەمەنی لەناو سک.

- زۆر خۆری.

- سیستمی خۆراکی دەوڵەمەند بە کاربۆهیدرات یا خواردنی ناتەندروست وێنەی خواردنەوه گازییەکان یان چەوریه زیانبەخشەکان.

- زۆر خواردنی ئەو خۆراکانەی دەبنەی ئاوسانی سک وەک شیر و بەرهەمەکانی.

- بونی کێشەی تەندروستی وەک نەخۆشی گەنم، قەبزی درێژخایەن، کۆنیشانەی تەهیجی کۆڵۆن.

3. ورگ بە هۆی خواردنەوه کحولییەکان، ئەو کاتە جگەر کحول بەکاردێنی وەک سەرچاوەی وزه له جەستە و دەبێتە هۆی کۆبونەوەی چەوری لەناو ورگ، جگە لەوەی خواردنەوه کحولیەکان یەکێکن له هۆکاری قەڵەوی به هۆی بونی بڕێکی زۆر له کالۆری، ورگ لەو حاڵەتەدا خڕ دەبێت و هەندێک هۆکار دەبنە زیاد بوونی وەک:

- ڕەگەزی نێر: له پیاوان دا زیاتره.

- تەمەن: لەگەڵ بە ساڵداچوون دا زیاتره.

4. ورگی دایکایەتی: دوای دو گیانی و مناڵ بون.

5. ورگ بە هۆی قەلەقی و دڵەڕاوکێوه: قەلەقی بەردەوام، چەوری به زۆری له دەوری ناوک و دەووروبەری کۆدەبێتەوه.

بێگومان له بیرمان نەچێت کە زۆری کێش و قەڵەوی هەموو جەستە دەبێته هۆی قەڵەوی ورگ، شێوازی چارەسەرکردنی هەریەکێک لەم جۆرانە بە گوێرەی هۆکارەکەی و کێشی ئەو مرۆڤە و باری تەندروستی دەگۆڕێت.



ئەو خۆراکانەی نابێت لەناو سەلاجە هەڵبگیرێن

لــە هەمو ماڵێکدا ســەلاجە بەکاردەهێنرێــت بۆ هەڵگرتنی خۆراک و پاراســتنی لە خراپ بون، بەڵام پســپۆڕانی بواری خۆراک هۆشــداری لەبــارەی چەند جۆرێکی خــۆراک دەدەن کــە نابێــت لە ســەلاجەدا هەڵبگیرێــت، ماڵپەڕی دەیلــی مەیڵ ئەو جۆری خۆراکانــەی بڵاوکردوەتەوە.

1. تەماتە

نابێــت بخرێتە ســەلاجەوە، بەتایبەتی ئەگەر تەماتەکــە نەگییو بێت، چونکە ڕێگری دەکات لە گەشــەکردنی مادده خۆراکیەکانی و سودەکانی ناهێڵێت.

2. نان

دەبێتــە هــۆی وشــکبونەوەی ئەگەر لەنــاو ســەلاجە هەڵبگیرێت، ئەو نیشاســتەیە لەناودەبات کە جەســتە پێویســتیەتی.

3. پەتاتە

بەخستنە ناو سەلاجە نیشاستەکە دەگۆڕێت بۆ شەکر، تامەکەی دەگۆڕێت.

4. قاوە

نابێت لە شوێنی سارد هەڵبگیرێت چونکە تامەکەی دەگۆڕێت.

5. ئەو خۆراکانەی شلن

وەکــو کــەرەی عەلی بابــا، مرەبا یان هــەر خۆراکێکــی دیکەی هاوشــێوە دەبێتە هۆی گەشــەکردنی کەڕو لەســەری.

6. سیر

دەبێــت لە شــوێنی تاریک و دور لە ســەلاجە هەڵبگیرێت، بــەڵام ئەگەر توێکڵەکەی لێکرایەوە باشــترە لەناو سەلاجە بێت.

7. شوکولاتە

دەبێــت لە شــوێنی تاریــک، فێنک و وشــک هەڵبگیرێت دور لە ســەلاجە، بۆئەوەی تامەکەی نەگۆڕێت.

8. کەرە

تەنهــا ئــەو کەســانە دەتوانــن بیکەنــە ســەلاجەوە کە لە شــوێنی گــەرم بژین و کەرەکەیــان لــە دەرەوە بتوێتــەوە، دەنــا باشــترە کــەرە لەناو ســەلاجە نەبێت.

ئایا باشترین کات هەیە بۆ خواردنەوەی ئاو؟

ئـاو، سـەرچاوەی ژیانـە و باشـترین خواردنەوەیـە بـۆ جەسـتەی مـرۆڤ، کە رۆژانـە پێویسـتی پێیەتـی، رۆڵـی کلیـل دەبینێـت لـە چالاکـردن و کارپێکردنی مێشـک، بەڵام سـودەکانی ئـاو بەپێی ئەو کاتـە دەگۆڕێت کە تیایـدا دەیخۆیتەوە، ماڵپـەری Healthline سـێ باشـترین کاتەکانی خسـتوەتەڕو.

بەیانیان

باشـترە رۆژەکەت بە خواردنەوەی پەرداخێک ئاو دەسـتپێبکەیت، جەسـتە شێدار دەکاتـەوە، یارمەتی چالاکبونی مێشـک دەدات، وزەیەکی زیاتر دەدات بە جەسـتە، سـودەکانی ئاو لـە بەیانیان لەهەر کاتێکی دیکەی رۆژ باشـترە.

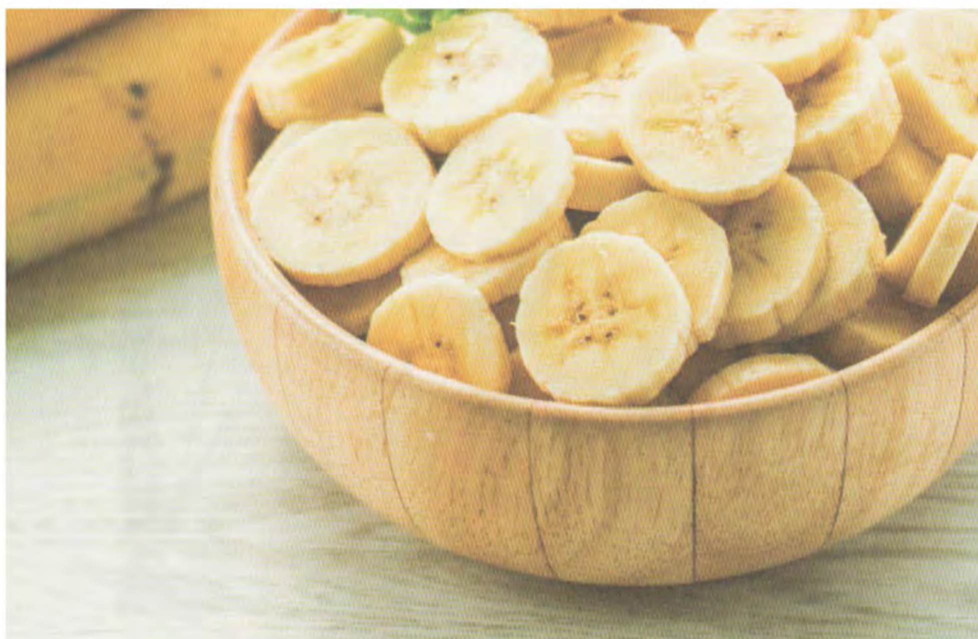
پێش ژەمەکان

خوادنەوەی پەرداخێک ئاو پێش ژەمەکان یارمەتی دابەزینی کێشـی جەستەدەدات، چونکە وادەکات هەسـت بە تێری بکەیت، کالۆری کەمتر بەدەستدەهێنن.

پێش وەرزش و دوای وەرزش

جەسـتە بە وەرزشـکردن ئارەقێکی زۆر دەکاتەوە، کاتێک پێـش وەرزش و دوای وەرزش ئـاو دەخۆیتەوە جەسـتەت بە شـێداری دەمێنێتەوە، قەرەبـوی ئەو ئاوە دەکاتەوە کـە بەفیڕۆ چوە.





خواردنی مۆز لەگەڵ ئەم خۆراکانە مەترسیدارە

مـۆز یەکێکـە لـە میوە بەسـودەکان بـۆ هەمـوان، بـەڵام شـێوازی بەکارهێنانی دەکرێـت خراپ بێت بۆ تەندروسـتی بەشـێوەیەک کە ببێتە هـۆی ژەهراویبون و تەنانـەت مردنیش، پێویسـتە لەگەڵ ئـەم خۆراکانـە نەیخۆیت.

1. شوتی

دەبێتـە هۆی زیادکردنی ئایۆنی پۆتاسـیۆم لە خوێنـدا، ئەمەش هۆکارە بۆ لاوازی ماسـولکەی دڵ، سسـتی گورچیەکان، ئازاری ئەژنۆکان، ناهاوسـەنگی لێدانی دڵ و تەنانەت مردنیش.

2. بەرهەمە سپیاییەکان

کێشە لە کرداری هەرس و سپڵ دروستدەکات.

3. پەتاتە

قورسـە بۆ هەرسـکردن و بۆماوەیەکـی زۆر خۆراکەکە لەناو گـەدە دەمێنێتەوە، هـۆکارە بۆ دروسـتبونی ئازاری گـەدە، غازات و ژەهـراوی بون.

خۆراکی تەندروست مەترسیی تووشبوون بە ئەلزهایمەر کەمدەکاتەوە

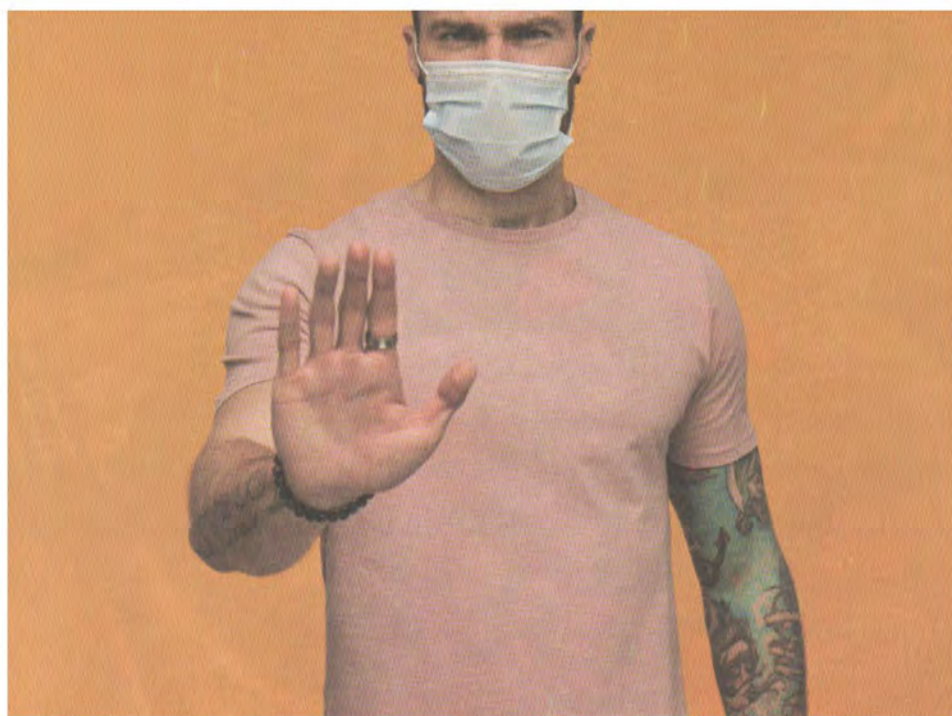


توێژینەوەیەکی نوێ کە لە جۆرنالّی ئەکادیمیای ئەمریکی بۆ پزیشکان بڵاوکراوەتەوە دەریخستووە شێوازی ژیانی خۆراکی وڵاتانی دەریای نێوەڕاست مەترسیی تووشبوون بە ئەلزهایمەر کەمدەکاتەوە.

شێوازی ژیانی خۆراکی وڵاتانی دەریای نێوەڕاست ئەو خۆراکەیە کە دەوڵەمەند بێت بە سەوزە و میوەکان، لۆبیا و پاقلەمەنییەکان، دانەوێڵە و چەرەس و زەیتی زەیتوون.

بەگوێرەی توێژینەوە نوێیەکە ئەو شێوازەی خۆراکی وڵاتانی دەریای نێوەڕاست بەگشتی بۆ هەموو مێشک بەسوودە، خانە هەوکردووەکان کەمدەکاتەوە و ڕێگە لە هەوکردن دەگرێت، یارمەتی پاراستنی فرمانەکانی مێشک دەدات، توانای بیرکردنەوە دەپارێزێت و ڕێگە لە ئەلزهایمەر دەگرێت.

د. کریستین کیرپاتریک، پسپۆڕی خۆراک لە ئەکادیمیای خۆراک و ڕێژیم لە ئەمریکا دەڵێت ئەو دۆزینەوە و توێژینەوە نوێیە دەبێت ببێتە ڕێگەنیشاندەرێک بۆ خەڵک بۆ ئەوەی زیاتر خۆراکەکانی وەک میوە و سەوزە بخۆن، زیاتر رووبکەنە خواردنی ماسی و خۆراکە دەریاییەکان کە ڕۆڵیان هەیە لە پاراستنی مێشک .



نیشانە درێژخایەنەکانی کۆرۆنا چەند مانگێک دوای چاکبوونەوەش دەمێننەوە

سکوڵی پزیشکی زانکۆی واشنتن لە ساینت لویس رایدەگەیێنێت تەنانەت ئەو کەسانەی کە بە سووکیش تووشی کۆرۆنا دەبن، رەنگە تووشی پاشهاتە درێژخایەنەکان ببنەوە.

بەگوێرەی توێژینەوەیەکی نوێی سکوڵی پزیشکی زانکۆی واشنتن لە ساینت لویس ئێستا پسپۆڕان تێبینی چەند نیشانەیەکی درێژخایەنی نەخۆشییەکانی دڵ و گورچیلەکان دەکەن لەنێو تووشبووانی کۆرۆنا.

دەشڵێن نیشانە درێژخایەنەکانی کۆرۆنا دەمێننەوە، ئێستا دوای نزیکەی ساڵێک تێپەڕبوون بەسەر پەتاکە، هەندێک زانیاری نوێ لەبارەی نیشانە نوێیەکانی نەخۆشییەکە دەردەکەون.

د. زیاد ئەلعالی، پرۆفیسۆری یاریدەدەر لە سکوڵی پزیشکی زانکۆی واشنتن لە ساینت لویس دەڵێت گرفتە درێژخایەنەکانی کۆرۆنایان لە دڵی تووشبووان دوای نزیکەی ٦ مانگ لە چاکبوونەوە بەدیکردووە.



ئەم خۆراکانە بخۆ بۆ ئەوەی کەمتر هەست بە برسیەتی بکەیت

لــە بەربانگ و پارشــێودا هەڵبژاردنی خۆراکی تەندروســت بایەخێکی زۆری هەیە بـۆ ئــەوەی بە درێژایــی رۆژەکە کەمتر هەســت بە برســیبوون بکەین، پێویســتە ئــەو خۆراکانــە بخورێــن کە ئاســتی شــەکری خوێنمــان بــە جێگیــری بهێڵنەوە و نەبنەهــۆی ئــەوەی دواتــر زوو هەســت بــە برســیەتی و بێهێــزی بکەیــن یان ئارەزوومــان بۆ خــواردن زیادبکات.

ئەمانــە چەنـد بژادەیەکـی تەندروسـتن کـە پێویسـتە لـە بەربانگ و پارشـێودا بیانخۆیـن بـۆ ئـەوەی کەمتر هەسـت بە برسـیەتی بکەیـن، بەتایبـەت گرنگن بۆ ئەوانــەی دەیانەوێـت کێشـیان دابەزێنن.

نیسک

سـەرچاوەیەکی دەوڵەمەندی پرۆتین و ریشـاڵی خۆراکییـە، بەجۆرێک 100 گرام نیسـک واتە نیو کوپ نزیکەی هەشـت گرام ریشـاڵی خۆراکی و نۆ گرام پرۆتینی تێدایـە، بایەخـی ئەمانـەش لەوەدایـە کە هەسـتی تێربـوون دەبەخشـن و کەمتر برسـیت دەکات، جگـە لـە بوونی ریشـاڵ و پرۆتین نیسـک بە دژەئۆکسـێنەکان، ڤیتامینەکان و کانزاکان دەوڵەمەندە، کە هەموو ئەوانەش بۆ تەندروستهێشـتنەوەی دڵ و دووربـوون لە شـێرپەنجە گرنگە.

شۆفان

یەکێکـی دیکـە لە خۆراکە هەرە تەندروسـتەکان شـۆفانە، بڕێکی زۆری ریشـاڵی خۆراکـی تێدایـە و سـەرچاوەیەکی زۆر باشـی ڤیتامیـن و کانـزاکان، شـۆفان هەسـتی تێربوون دەبەخشـێت و ئەگەری برسـیبوونمان کەمتردەکاتەوە، شۆفان (بێتـا گلـوکان)ی تێدایە کـە ریشـاڵێکی تواوەیە ئەم جـۆرە لە ریشـاڵی خۆراکی وادەکات درەنگتـر برسـیمان بێـت بەمـەش هـەم بـۆ دابەزاندنی کێش سـوودی هەیـە، هەمیـش بۆ دابەزاندنی ئاسـتی شـەکر، ئاسـتی کۆلیسـترۆڵی زیانبەخش، تەندروستهێشـتنەوەی دڵ و نەهێشـتنی قەبزی بەسـوودە.

هێلکە

هێلکـە پێـی دەڵێن "سـوپەرفوود" واتە خۆراکێکی تەندروسـت و پڕ لـە ڤیتامین و کانزاکان، سـەرچاوەیەکی باشـی پرۆتین، چەورییە سودبەخشەکان، ڤیتامین ئەی و بییە، هێلکە بەهۆی ئەوەی سـەرچاوەیەکی باشـی پرۆتینە هەسـتی تێربوونمان دەداتـێ و ئـارەزووی خواردنمان رێکدەخـات، هەروەها سـوودەکانی هێلکە لێرە

کۆتایی نایێن بەڵکو زەردێنەی هێلکەش ماددە سودبەخشی تێدایە کە بۆ تەندروستهێشتنەوەی چاوەکان پێویستن. بۆیە دەتوانیت خواردنی هێلکە بۆ پارشێوانت زیادبکەی.

چەرەس

کاتێک باسی چەرەسەکان و سوودەکانیان دەکەین دەبێت ئەوەمان لەبەرچاوبێت کە نابێت ئەو جۆرانەی چەرەس بخۆین کە سوویرن و یان دەستکاریکراو و ماددە یان بەهاراتیان بۆ زیادکراوە و نابێت زیادەڕەوەیش لە خواردنیان بکرێت، مشتێک چەرەسی جۆراوجۆر زۆر گرنگە ڕۆژانە بیخۆین، چونکە پرۆتینیان تێدایە کە هەستی تێربوون دەبەخشن و ناهێڵن زیادەڕەوەی لە خواردندا بکەین، جگەلەوەش بە ئۆمێگا سێ دەوڵەمەندن کە بۆ کەمکردنەوەی مەترسیی نەخۆشییەکانی دڵ و پاراستنی مێشک بەسوودە.

میوەکان

ئەو میوانەی لە پێکهاتەکەیاندا بڕێکی زۆری ریشاڵی خۆراکی هەیە خواردنیان دەبێت بایەخی پێبدرێت بۆ نموونە ئاڤۆکادۆ، سێو، هەرمێ، هەنجیری وشککراوە، مێوژ، شلیک.

سەوزەکان

بۆ ئەوەی جەستەیەکی تەندروستمان هەبێت پێویستە ڕۆژانە لە هەموو ژەمەکانماندا بایەخ بە خواردنی سەوزە بدەین، ئەو سەوزانەی کە گرنگە لە ڕەمەزاندا بایەخ بە خواردنیان بدەین بریتین لە گێزەر، چەوەندەر، برۆکلی، پاقلەی سەوز، سپێناخ، خواردنی ئەو سەوزانە جگەلەوەی ئارەزووی خۆراکمان ڕێکدەخەن و هەستی تێربوون دەبەخشن لەهەمانکاتدا بۆ کۆئەندامی هەرسیش زۆر بەسوودن و مەترسیی قەبزی کەمدەکەنەوە.

کافاین مەترسیی لەدایکبوونی منداڵ بە کێشێکی کەم زیاددەکات

دەستەی پزیشکانی خانمان و منداڵبوون لە ئەمریکا دەمێکە ڕێنماییدەدەنە خانمانی دووگیان کە خواردنەوەی کافاین سنورداربکەن، توێژینەوەیەکی نوێش کاریگەرییەکانی کافاین لەسەر خانمانی دووگیان ئاشکرادەکات.

توێژینەوە نوێیەکە لەلایەن پەیمانگەی نیشتیمانی تەندروستیی ئەمریکی ئەنجامدراوە و تێیدا بەدواداچوون بۆ زیاتر لە 2 هەزار خانمی دووگیان کراوە.

پزیشکانی ئەمریکی بۆیان دەرکەوتووە، ئەو خانمە دووگیانانەی ڕۆژانە بڕێکی زۆری کافاین دەخۆن، مەترسیی لەدایکبوونی کۆرپەکەیان بە کێشکی کەم زیاترە.

د. ترەیسی گرۆسمان، پسپۆڕی خانمان و منداڵبوون لە ئەمریکا دەڵێت، دەرکەوتووە ئەگەر بێتو خانمێک لە ماوەی دووگیانیدا بڕێکی زۆری خواردنەوە کافایینیەکان بخوات منداڵەکەی بە کێشی کەم لەدایکدەبێت، ئەمەش واتە لەوانەیە منداڵەکە هەندێ گرفتی گەشەی هەبێت و ماوەیەکی زیاتر لە نەخۆشخانەدا بخەوێندرێت.

پزیشکانی خانمان و منداڵبوون دەڵێن، کافاین کە لەنێو قاوە، چا و زۆربەی خواردنەوەکانی دیکەدا هەیە، کاریگەری لەسەر مێشکی کۆرپە دروستدەکات و کاردەکاتە سەر چەندین سەنتەری ڕێکخستنی خواردن و زیندەچالاکییەکان لە مێشکی کۆرپەکە، بۆیە منداڵەکە تووشی گرفتی گەشە دەبێت و لەوانەیە بە کێشی کەم لەدایکببێت.

پزیشکان دەڵێن ئەمە مانای ئەوەی نییە خانمانی دووگیان بەتەواوی لە قاوە و چا و سەرچاوەکانی دیکەی کافاین دووربکەونەوە و هیچ نەیخۆن، ئەگەر بە بڕێک کە کەمتر بێت لە 200 ملیلیگرام لە ڕۆژێکدا بیخۆن کێشە نییە کە ئەمە بەرامبەرە بە 1 بۆ 2 کوپ قاوە یان 2 بۆ 4 کوپ چا. بەڵام ئەگەر زیاتر بێت لەو بڕە مەترسییدارە.



سوودە سەرسوڕهێنەرەکانی خورما لەسەر تەندروستیی بزانە

خورمـا، بـە رەگـەز خۆراکییە گرنگەکان بـۆ جەسـتە دەوڵەمەندە، لـە رەمەزاندا بەشـێکی زۆری موسـڵمانان بـە خواردنی خورمـا رۆژوویەکەیان دەشـکێنن. خورمـا جگـە لـەوەی تامێکـی شـیرین و خۆشـی هەیـە لەهەمانکاتدا سـوودی تەندروسـتیی زۆریشـی هـەن بۆ جەسـتە.

ئەمانە پێکهاتە و سوودەکانی خورمان کە بەشێوەیەکی زانستی سەلمێندراون:

ریشاڵە خۆراکییەکانی تێدایە

خورمـا بـە ریشـاڵە خۆراکییـەکان دەوڵەمەنـدە کـە بایەخـی زۆریـان هەیـە لە تەندروستهێشـتنەوەی جەسـتە بەگشـتی و کۆئەندامـی هـەرس بەتایبەتـی و

مەترسیی قەبزی کەمدەکەنەوە. ریشاڵە خۆراکییەکانی نێو خورما هەروەها ڕۆڵیان هەیە لە ڕێکخستنی ئاستی شەکر لە خوێندا ئەمەش چونکە پرۆسەی هەرسکردنیان هێواشە و نابنەهۆی خێرا بەرزکردنی ئاستی شەکر لە خوێندا.

بە دژەئۆکسینەکان دەوڵەمەندە

بوونی دژەئۆکسینەکانی نێو خورما یەکێکی دیکەیە لەو هۆکارانەی پاڵنەربێت بۆ ئەوەی بایەخ بە خواردنی بدەین ئەمەش چونکە دژەئۆکسینەکان خانەکانی جەستەمان دەپارێزن و مەترسیی تووشبوون بە چەندین نەخۆشیی کەمدەکەنەوە وەک، نەخۆشیی ئەلزهایمەر، شێرپەنجە، نەخۆشییەکانی دڵ و نەخۆشییەکانی چاو.

فلاڤۆنۆیدەکانی تێدایە

خورما بە چەند جۆرێکی دژەئۆکسینەکان دەوڵەمەندە کە یەکێکیان بریتییە لە فلاڤۆنۆیدەکان، ئەمانە زۆر گرنگن بۆ تەندروستهێشتنەوەی مێشک، خورما یارمەتیدەرە لە باشترکردنی یادەوەری و تەرکیزکردن و کەمکردنەوەی مەترسیی تووشبوون بە نەخۆشییەکانی لەبیرچوونەوە.

بە تانین دەوڵەمەندە

توێژینەوە پزیشکییەکان دەریانخستووە خواردنی خورما لە هەفتەکانی کۆتایی دووگیانیدا ڕۆڵی هەیە لە ئاسانکردنی پرۆسەی منداڵبوون بەشێوەی سروشتی، هەروەها بەهۆی بوونی ماددەی "تانین" یارمەتیدەرە لە گرژکردنی منداڵدانی خانمەکە و خێراترکردنی پرۆسەی منداڵبوون.

خورما بەهۆی دەوڵەمەندی بە کانزاکانی وەک فۆسفۆر، پۆتاسیۆم، کالیسیۆم و مەگنیسیۆم ئێسکەکان بەهێزدەکات و مەترسیی نەخۆشیی پووکانەوەی ئێسکەکان کەمدەکاتەوە.

ئەوانەی زۆرتر سەوزە دەخۆن، ماسولکە و ئێسکەکانیان بەهێزترن

توێژینەوەیەکی نوێ دەریخستووە ئەوانەی بەشێوەیەکی بەردەوام سەوزە دەخۆن فرمانی ماسولکەکانیان باشترە و مەترسیی کەوتن و شکانی ئێسکیان کەمترە.

توێژینەوەکە لەلایەن زانکۆی ئیت کۆوان لە ئوستراڵیا ئەنجامدراوە و لە جۆرناڵی (Nutrition) بڵاوکراوەتەوە و تێیدا سوودەکانی زۆر خواردنی سەوزەکان لەسەر تەندروستیی ماسولکە و ئێسکەکان خرانەتەڕوو.

پزیشکان لە توێژینەوەکەدا گەیشتوونەتە ئەو ئەنجامەی ئەوانەی سەوزەکانی وەک سپێناخ، کاهوو و چەوەندەر زۆر دەخۆن کە بە نایتریات دەوڵەمەندەن ماسولکەکانیان بەهێزتردەبن و توانای وەرزشکردنیشیان باشتردەبێت.

د. کاسێ کێلی، پسپۆڕی پزیشکی خێزانییە



لـە ئەمریـکا لەبـارەی ئەنجامەکانـی توێژینەوەکە دەڵێت، بەگشـتی، سـەوزەکان کالۆرییەکـی کەمیـان تێدایـە و بـە کۆمەڵێک ڤیتامیـن و کانـزاکان دەوڵەمەندن و زۆر تەندروسـتن بۆ جەسـتە.

توێژینەوەکـە لەسـەر 3759 ئوسـترالی ئەنجامـدراوە و بۆمـاوەی 12 سـاڵ بەدواداچوونیـان بـۆ کـراوە، پزیشـکانی توێـژەر بۆیـان دەرکەوتـووە ئـەو بەشـداربووانی ژەمەکانیـان زیاتـر سـەوزە بووە توانـای رۆیشـتنیان بە پێ ٪4 زیاتربـووە ئەمـەش دەرخـەری ئەوەیـە ماسـولکە و ئێسـکەکانیان بەهێـزن.

سـەبارەت بە هۆکارەکەشی پزیشکان دەڵێن، سـەوزەکان بە نایترایت دەوڵەمەندن کـە جەسـتە دەیانگۆڕێت بـۆ نایتریک ئۆکسـاید، ئەمـەش یارمەتـی خاوبوونەوە و فراوانبوونـی لوولەکانـی خوێـن دەدات و بەمـەش بڕێکـی زیاتـری خوێـن و ئۆکسـجین بۆ ماسـولکەکان دەچێت.





چای سەوز و چای ڕەش کامیان تەندروستترە؟

چـا یەکێکـە لـەو خواردنەوانـەی زۆرتریـن بایەخـی پێدەدرێت لە سەرانسـەری جیهاندا، چای سـەوز و چای ڕەش سـودی تەندروسـتی گرنگییان هەیە، ماڵپەری healthline سـودە تەندروسـتییەکانی هەردو جۆرە چایەکەی خسـتوەتەڕو کە دەتوانیـت بڕیاربدەیت کامیان تەندروسـتترە.

سودەکانی چای سەوز و چای ڕەش:

سـودەکانی ئـەم دو چایـە زۆرن، چەند سـودێکی هاوبەشییان هە یە:

یەکـەم: دەوڵەمەنـدن بـە دژە ئۆکسـان، تەندروسـتی دڵ دەپارێـزن، هەروەهـا پارێـزگاری لە بۆڕیەکانی دڵ دەکەن، کۆلیسـترۆڵ کەمدەکەنەوە، پەسـتانی خوێن هاوسـەنگ دەکەن، بەمەش مەترسـی توشـبون بە نەخۆشـی دڵ بەڕێژەی 36%

کەمدەکەنەوە.

دووەم: ئەم دو چایە ماددەی کافایینیان تێدایە، بەڵام ئەو ڕێژەیەی لە چای سەوزدا هەیە کەمترە لە چای ڕەش، کە ماددەی کافایین پارێزگاری لە مێشک دەکات و خانەکان مێشک چالاک دەکات.

سێیەم: ئەگەری توشبون بە شێرپەنجە کەمدەکاتەوە و خانە شێرپەنجەییەکان لەناودەبات.

چوارەم: مەترسی توشبون بە نەخۆشی ئەلزەهایمەر کەمدەکاتەوە.

پێنجەم: وزەیەکی زیاتر بە جەستە دەبەخشێت و دژە شەکەتییە.

شەشەم: دژە بەکتریایە، بەکتریا زیانبەخشەکان لەناودەبات و هۆکارە بۆ لەناوچونی هەندێک ڤایرۆس.

حەوتەم: ئارامی بە جەستە دەبەخشێت.

کامیان پێویستە بخورێتەوە؟

زۆرینەی سودە تەندروستییەکانی چای سەوز و چای ڕەش وەکو یەکترن، بەڵام لە توێژینەوەیەکدا دەرکەوتوە چای سەوز دژە ئۆکسانی زیاتر تێدایە. بەهۆی ئەوەی چای سەوز کافایینی کەمتری تێدایە سودبەخشترە بۆ ئەو کەسانەی هەستیارییان تێدایە، ئەو کەسانەشی ئارەزو دەکەن ماددەی کافایین زیاتر بخۆنەوە دەتوانن چای ڕەش بخۆنەوە و سودی هەیە.
کەسانی ئاسایی باشترە بایەخ بە خواردنەوەی هەردو جۆرە چایەکە بدەن، دەتوانن لە نێوان ژەمەکان بیخۆنەوە لەپێناو مانەوەیان بە تەندروستی.



ئەو خۆراکانەی باری دەرونی باشتر دەکەن

خــۆراک پەیوەنــدی بە راســتەوخۆی بە بــاری دەرونییــەوە هەیە، ئــەو خۆراکانەی کــە شــەکریان تێدایــە و ڕێژەیەکی زۆر لــە کالۆرییان تێدایە کاریگــەری نەرێنیان لەســەر دەرون هەیــە، بەپێچەوانــەوە هەندێک خۆراکــی دیکەش بــاری دەرونی باشــتر دەکەن.

یەکەم: چەوری ماسی

ئۆمێــگا3- یەکێکــە لــەو خۆراکانــەی بــاری دەرونــی باشــتر دەکــەن، پێویســتە بــەردەوام لــە ژەمــە خۆراکەکەتــدا هەبێــت، چونکــە جەســتە کــۆی ناکاتــەوە و راســتەوخۆ لــە خۆراکەکــەوە وەریدەگرێــت.

دوەم: شوکولاتەی رەش

یارمەتی مێشـک دەدات خوێنی باشـتر بۆ بڕوات، هەوکردنی مێشک کەمدەکاتەوە، پارێزگاری لە تەندروسـتی مێشک دەکات و باری دەرونی باشتر دەکات.

سێیەم: خۆراکە ترشاوەکان

وەکو ماسـت و کیمچـی، کە یارمەتی گەشـەی بەکتریا سودبەخشـەکانی ریخۆڵە دەدەن و هۆرمۆنـی سـیرۆتونین زیاد دەکەن.

چوارەم: مۆز

دەوڵەمەندە بە ڤیتامین B6 کاریگەری ئەرێنی لەسەر دەرون دەبێت.

پێنجەم: شۆفان

بەتایبەتـی ئەگـەر لـە بەیانیـان بخورێـت کاریگەرییەکـەی زوتـر دەردەکەوێت، سـەرچاوەیەکی باشی

ریشاڵە، وزەیەکی زیاتر دەدات بە جەستە.

شەشەم: بێرییەکان

خواردنـی میوە و سـەوزە هۆکارن بۆ کەمکردەوەی ئاسـتی خەمۆکی، رێژەیەکی زۆر لە دژە ئۆکسـانی تێدایـە و هەوکردن کەمدەکاتەوە.

حەوتەم: چەرەسات

وەکـو عەلـی بابـا، گازۆ، گوێز، بـادەم، گوڵەبـەڕۆژە و تۆوی کولەکـە، رێگرە لە توشـبون بە خەمۆکـی، دڵەراوکـێ کەمدەکەنەوە.

هەشتەم: قاوە

دەوڵەمەنـدە بـە کافایین، شـەکەتی و ماندوبـون کەمدەکاتەوە، چالاکی مێشـک و جەستە باشـتر دەکەن.

نۆیەم: پاقلەمەنییەکان

دەوڵەمەنـدە بـە پرۆتیـن و ریشـاڵ، هۆرمۆنـی سـیرۆتونین لـە جەسـتەدا زیاد دەکـەن و وادەکات مـرۆڤ هەسـت بـە دڵخۆشـی بکات.



چۆن بەشێوەیەکی دروست سەوزە و میوە بشۆیتەوە؟

میوە و سـەوزە سـەرچاوەیەکی باشـن بۆ بەدەسـتهێنانی ڤیتامین، ریشاڵ، ماددە کانزاییەکانی کە بۆ جەسـتە پێویسـتە، بەڵام پێویسـتە پێش خواردن بشـۆرێنەوە بۆئەوەی لە بەکتریا و ڤایرۆس خاوێن ببنەوە، بەتایبەتی لە ئێسـتادا کە مەترسـی بڵاوبونەوەی ڤایرۆسـی کۆرۆنا هەیە.

بۆچی پێویستە میوە و سەوزە بشۆرێنەوە؟

ڤایرۆسـی کۆرۆنا لە ئارادا هەبێت یاخود نەخێر، میوە و سـەوزەکان پێویسـتییان بەخاوێنکردنـەوە هەیـە، دەنـا ئـەو بەکتریـا زیانبەخشـانەی لەسـەر سـەوزە و میوەکانـن زیـان بـە تەندروسـتی دەگەیەنـن، سـەرەڕای ئەوانەش ئەگـەر هەیە کەسـانی دیکـە بەسـەر سـەوزە و میوەکـەدا پژمیبێتن یـان کۆکیبێتـن، بەمەش ئەگـەری هەیـە نەخۆشـی بگوازرێتەوە.

باشترین ڕێگە چییە بۆ شتنەوەی سەوزە میوە؟

هەندێـک کـەس بۆ خاوێنبونەوەی میوە و سـەوزە سـرکە، تایت، ئـاوی لیمۆ یان مـاددە پاککەرەوانـی وەکـو "فاسـت" بەکاردەهێنن، بـەڵام لە راسـتیدا زۆرینەیان مەترسـییان بۆ سـەر تەندروستی هەیە و پێویسـتە بەکارنەهێندرێت، چونکە میوە و سـەوزەکە خـراپ دەکـەن، بەتایبەتی ماددە کیمیاییەکانی وەکو فاسـت.

هەندێـک لـە شـارەزایان پێشـنیار دەکەن بۆ شـتنەوەی سـەوزە و میوە سـۆدە بەکاربهێندرێـت لەگـەڵ ئاو کـە یارمەتیـدەرە بۆ لابردنـی بەکتریا.

چۆن میوە و سەوزەکان بشۆیتەوە؟

میوە و سـەوزەکان ئەگەر بە ئاوی شـلەتێن بشـۆرێتەوە خۆراکەکە بە سەلامەتی دەهێڵێتـەوە، بەڵام پێویسـتە پێش خواردن نەشـۆرێنەوە، چونکە شـتنەوەی میوە و سـەوزە و پاشـان هەڵگرتنی دەبێتە مۆڵگەی گەشـەکردنی بەکتریا.

پێش ئەوەی میوە و سـەوزەکە بشـۆرێتەوە دەبێت دەسـتەکان خاوێنبن، هەروەها ئەو شـوێنەی لێی دەشـۆیتەوە پێویستە بەباشـی پاککرابێتەوە بە ماددەی تایبەت، پاشـان میوەکان بەپێی جۆرەکەیان بشۆیتەوە.

میوە توێکڵدارەکان:

وەکـو لیمۆ، پرتەقاڵ، سـێو و هەرمێ، باشـترە بە فڵچەیەکی نـەرم خاوێنبکرێنەوە بۆئەوەی پیسـی ئەو شـوێنانە لابچێت کە دەستپێیناگات.

گەڵا سەوزەکان:

سـەرەتا لـە قاپێکـی قـوڵ دابنرێـت و ئـاوی پێدابکرێـت، دوای چەنـد خولەکێک دوبـارە ئـەو ئـاوە لاببرێـت و ئـاوی دیکـەی پێدابکرێت.

میوە ناسکەکان:

وەکـو تـرێ، بێری و قارچک، کـە زو پارچە پارچە دەبن، پێویسـتە لە قاپێکی پڕ ئاو دابنرێت و بەدەسـت خاوێنبکرێنەوە.



پێنج هۆکاری کەمی ڤیتامین D لە جەستەدا

ڤیتامین D یەکێکە لە پێکهاتە پێویستیەکان بۆ لەشی مرۆڤ، دەبێتە هۆی چالاکبونی لەش و هۆرمۆنی "کالسیفیرول" کە یارمەتیدەرە بۆ گەشەکردنی خانەکان، لەهەمانکاتدا ڕاگرتنی یەکسانی کالسیۆم و فۆسفۆر لە لەشدا و لەلایەکی دیکەوە ئەنسۆلین بەهێز دەکات و ڕێگرە لە توشبون بە نەخۆشییە درێژخایەنەکان، ماڵپەری webmd هۆکارەکانی کەمی ڤیتامین D بڵاوکردوەتەوە.

یەکەم: نەبوی سیستمێکی خۆراکی تەندروست کە دەوڵەمەند بێت بە ماسی، ڕۆنی ماسی، زەردێنەی هێلکە، شیر و جگەر، کە زیاتر ئەو کەسانەی ڕوەکین ئەم گرفتەیان هەیە.

دووەم: کەمی بەرکەوتنی تیشکی خۆر، یەکێکە لە هۆکارەکان، ئەو کەسانەی بە دەگمەن تیشکی خۆریان بەردەکەوێت یان هەمو کاتێک دژە خۆر بەکاردەهێنن ئەم مەترسیەیان هەیە.

سێیەم: ئەو کەسانەی پێستیان تۆخە زیاتر ئەم کێشەیەیان توش دەبێت، ئەویش بەهۆی میلانینەکانی پێستیانەوەیە، کە توانای پێست کەم دەبێتەوە لەوەی تیشکی خۆر بگۆڕێت بۆ ڤیتامین D.

چوارەم: لاوازی گورچیلەکان کە توانای ئەوەیان نامێنێت ڤیتامین بگۆڕن، زیاتر لە کەسانی بەتەمەن ڕودەدات کە بەهۆی زیادبونی تەمەنیانەوە گورچیلەیان لاواز دەبێت.

پێنجەم: قەڵەوی و هەبونی چەوری ڕێگری دەکات لەوەی جەستە بڕی پێویست ڤیتامین D بەدەستبهێنێت.

بۆچی هەندێک کات دوای نان خواردن هەست بە برسێتی دەکەیت؟

برسیەتی ئەو ڕێگەیەیە کە جەستەت پێت دەڵێت پێویستی بە خواردنی زیاتر هەیە، بەڵام هەندێک کەس لەدوای نان خواردن ئەم هەستەیان بۆ دروستدەبێت، کە بۆ چەند هۆکارێک دەگەڕێتەوە، ماڵپەری healthline هۆکار و چارەسەرەکەی خستوەتەڕو.

هۆکارەکان:

یەکەم: سیستمی خۆراکی، ئەو ژەمانەی کە پرۆتینی تێدایە مرۆڤ زیاتر هەست بەتێری دەکات بە بەراورد بەو ژەمەی دەوڵەمەندە بە کاربۆهیدرات و چەوری تەنانەت ئەگەر ڕێژەی کالۆرییەکەشیان وەکو یەک بێت، هەروەها ئەو خۆراکانەی ریشاڵی تێدایە وادەکات مرۆڤ هەست بە برسێتی بکات.

دووەم: زۆر کات هەستکردن بە برسێتی بەهۆی کێشەی هۆرمۆناتەوەیە، بەتایبەتی هۆرمۆنی لیپتن، کە کۆنترۆڵی هەستی برسێتی دەکات.

سێیەم: نانخواردن بە خێرایی هۆکارێکی دیکەیە، کە پێویستە خواردن بە هێواشی بخورێت، هەتا بە خێرایی نانبخۆیت زوتر هەست بە برسێتی دەکەیت.

چوارەم: سترێس و دڵەوراوکێ والەمرۆڤ دەکات ئارەزوی بۆ خواردن زۆربێت.

پێنجەم: کەمخەوی، کە هۆکارە بۆ ناهاوسەنگی هۆرمۆنەکان.

شەشەم: وەرزشکردنی زۆر، وادەکات مێتابۆلیزم چالاک ببێت.

حەوتەم: بەرزی شەکری خوێن.

چارەسەر:

پێویستە بەپێی دۆزینەوەی هۆکارەکەی چارەسەر بکرێت، بەڵام پێویستە ئەگەر دوای نانخواردن هەستت بە برسێتی کرد ژەمێکی سوک بخورێت، وەکو گەنمەشامی، شریمپ، میوە، سەوزە و چەرەسات، دوربکەونەوە لە خواردنی دو ژەمی گەورە کە ماوەیەکی کەمیان لە نێواندا بێت.

لەبەر ئەم هۆکارانە پێویستە رۆژانە خەیار بخۆیت

خەیـار، یەکێکە لە سـەوزە بەسـودەکان کـە دەوڵەمەنـدە بە پێکهاتـەی خۆراکی بەسـود، پسپۆڕان و پزیشکانیش هۆشـداری دەدەن لە پێویستی خواردنی خەیار لـە هەمو ژەمەکاندا بۆ تەندروسـتی جەسـتە، لەپێناو ئـەم هۆکارانە.

یەکەم: خەیار دەتوانێت ژەهر لە جەسـتە دەربکات و پێسـت تەندروست و شێدار دەهێڵێتـەوە، لـە 95%ی پێکهاتەکـەی ئاوە و بەشـێوەیەکی کاریگـەر دەتوانێت جەسـتە لە ژەهر پاکبکاتەوە و شـێداریەک بە پێسـت ببەخشـێت کە بۆ مانەوەی پێسـت بەتەندروسـتی زۆر گرنگە .



دووەم: چـەوری زیـادەی لـەش دەتوێنێتـەوە، بەهۆی ئـەو پێکهاتانـەی لەنـاو خەیـار هەیـە کـە ریشـاڵ و ئـاوە، خواردنـی خەیـار سـودێکی سەرسـوڕهێنەری هەیـە بـۆ تواندنـەوەی چـەوری زیـادەی لـەش.

سـێیەم: بۆنی ناخۆشـی هەناسـە و نـاودەم ناهێڵێت، بـۆ زۆربەی ئەوکەسـانە رزگارکـەرە کـە کێشـەی بۆنی ناخۆشـی نـاودەم و هەناسـەیان هەیـە ئەوەش لەبەرئەوەیـە خەیـار تایبەتمەنـدی دژە بەکتریـای هەیـە، تەنهـا بەخواردنـی خەیارێک لەبۆنی ناخۆشـی هەناسـە و نـاودەم ڕزگارت دەکات، چونکە هەمو ئەو بەکتریاکانـە لەناودەبـات کـە هـۆکارن بـۆ بۆنی ناخۆشـی نـاودەم، بەمەرجێک بەشـێوەیەکی جـوان لەناو دەمـدا بجورێت.

چـوارەم: کـرداری هەس خێـرادەکات، چونکـە ئەنزیمـی "ئیریبسـنی" تێدایە، کە باشـترین هۆکارە بـۆ هەرسـکردنی خۆراکـە پرۆتینیەکان.

پێنجـەم: خەیار چارەسـەرێکی زۆر باشـە بۆ نەخۆشـی شـەکرە، هۆکارێکە بۆ دابەزاندنی شـەکری خوێن.

پێنج باشترین خۆراکەکانی بەیانیان بۆ دابەزینی کێش و توانەوەی چەوری کەمەر

هەڵبژاردنــی خواردنی تەندروســت بــۆ بەیانیان کاریگەری لەســەر تەندروســتی تــەواوی جەســتە دەبێــت، ئەگــەر خۆراکی تەندروســت رۆژەکەت دەســتپێبکەت دەتوانیــت چــەوری جەســتە و کەمەر بتوێنیتــەوە، ماڵپــەڕی The sunی بریتانی باشــترین خۆراکەکانــی بڵاوکردوەتەوە.

یەکەم: سریاڵ

یارمەتی دابەزینی کێشــی جەســتە دەدات، چونکە ڕێژەیەکی کەم لە کاربۆهیدراتی تێدایــە، بەســودە بۆ ئەو کەســانەش کــە رژیمی کیتــۆ پەیڕەو دەکــەن، هەروەها ســود بە تەندروســت مێشــک دەگەیەنێت و وزەیەکی زیاتر دەســتەبەر دەکات.

دووەم: ماست

دەســتپێکردنی رۆژەکــەت بــە خواردنی کاربۆهیــدرات و چەوری کــەم، هۆکاری ســەرەکییە بۆ کەمکردنەوەی کێشــی جەســتە، هەروەها سیســتمی هەرس باشتر کاردەکات، چــەوری کەمــەر دەتوێنێتەوە.

سێیەم: هێلکە

دەوڵەمەنــدە بــە پرۆتیــن، خواردنــی لــە بەیانیــان ســودی تەندروســتی هەیــە، ئەگــەر کاربۆهیدراتــی لەگــەڵ نەبێت مێتابۆلیزم چالاک دەکات و کێشــی جەســتە دادەبەزێنێت.

چوارەم: بێری

بێرییــەکان بەگشــتی لە بەیانیان ســودیان هەیە وەکــو بلوبێری، گێلاس، شــلیک، توتــرک و شــاتو، چەوری گــەدە دەتوێننەوە.

پێنجەم: ئەڤۆکادۆ و تۆست

چــەوری تەندروســت کــە لــە ئەڤۆکادۆ هەیە، ســود بەخشــە بــۆ دابەزینی کێش، چونکــە بۆ ماوەیەکی زۆر بە تێری دەتهێڵێتەوە، دەتوانیت لەگەڵ تۆســت بیخۆیت.

هەشت ئاماژە بەواتای ئەوەدێت جەستەت ئەم مادده خۆراکیانەی کەمە

جەستـەی مـرۆڤ زۆر ئاڵـۆزە، لە 60 مـاددەی کیمایی پێکهاتـوە، ئەوانیش، ئاو، پرۆتیـن، چـەوری و چەندیـن مـادده کانزایـی دیکـە، کەهەریەکەیان بەرپرسـن لـە چالاکیـەک، کاتێـک جەسـتە ئاماژەیەکـت دەداتـێ واتـە یەکێک لـەم پێکهاتە کیماییانـەت کەمـە و پێویسـتە بـە زوترین کات چارەسـەری بکەیت.

یەکەم:

شـکانەوەی نینـۆک و تاڵەکاتـی قـژ، واتای ئەوەیە مـاددەی پرۆتین لە جەسـتەدا کەمـە، چونکـە پرۆتیـن بەشـێکی گـەورەی جەسـتەیە، ئێسـک، قـژ، نینـۆک و ماسـولکە لـە پرۆتیـن پێکهاتـون، کەمی ئەم ماددەیە کێشـەی تەندروسـتی جدی دروستدەکات.

باشترین خۆراکەکان: پاقلەمەنییەکان، چەرەسات، کینوا، نۆک، قارچک، شۆفان.

دووەم:

وشـکبونی پێست و چرچبونی پێست، زۆر کات بەهۆی کەمی ئۆمێگا6- رودەدات، هەروەهـا هـۆکارە بـۆ دروسـتبونی کرێـش، هەڵوەرینی قـژ و وشـکبونی چاو، ئەگـەر ئەم نیشـانانەت هەیە بایـەخ بە چەوری ماسـی بدە.

سێیەم:

شـەکەتی بـەردەوام و لاوازبونـی ماسـولکەکان، واتـای ئەوەیـە مەگنسـیۆم لە جەسـتەدا کەمە.

باشترین خۆراکەکان: بادەم، عەلی بابا، ناوکە کەلەکە، تۆوی کەتان، گوڵەبەرۆژە، کاکاو.

چوارەم:

رەنـگ زەردی، واتـای کەمی ماددەی ئاسـنە، بەهۆی ئەوەی رێـژەی هیمۆگلۆبین

له خرۆکه ســورەکانی خوێن بەرهەمنایەت، پێســت توشــی زەردی دێت، هەندێک کات رەنگــی پوک، نینۆک، بەشــی نــاوەوەی لێوەکان و ســپیایی چاو دەگۆڕێت.

باشترین خۆراکەکان: جگەر، گۆشتی سور، سپێناغ، برۆکلی، یان حەپی ئاسن (پێویستە لە ژێر چاودێری پزیشک بێت).

پێنجەم:

زیپکە یان لیر، هۆکارەکەی کەمی ماددەی زینکە، کە کاریگەری لەســەر سیســتمی بەرگری جەستە و پێست دروستدەکات.

باشترین خۆراکەکان: گۆشتی سور، مریشک، پاقلەمەنییەکان، ناوکە کولەکە، قارچک، سپێناغ.

شەشەم:

لەنــاکاو زیادبونــی کێش، بەهۆی کەمی ماددەی ئایۆداین رودەدات، کە بەرپرســە لــە لە بەرهەمهێنانی هۆرمۆنی ســیرۆید و کۆنترۆڵی مێتابۆلیزم دەکات.

باشترین خۆراکەکان: ماسی دەریا یان زەریا، بەرهەمە سپیاییەکان.

حەوتەم:

خوێنبەربونــی پــوک یــان درەنــگ ســارێژبونی برین، بەهــۆی کەمــی ڤیتامین C رودەدات، زیاتــر کەســانی جگــەرە کێش، کەســانی بەتەمەن و خانمانی شــیردەر روبــەڕوی ئەم گرفتــە دەبنەوە.

باشترین خۆراکەکان: میوەی مزر، سەوزەوات.

هەشتەم:

خەمۆکــی، بەتایبەتــی لــە وەرزی زســتان، بەهــۆی کەمی ڤیتامیــن D رودەدات، ئەگــەر قەڵــەوی و تاریکبونــی رەنگــی پێســتی لەگەڵدا بێت مەترســیدارە.

باشترین خۆراکەکان: سەلەمون، ساردین، شریمپ، زەردێنەی هێلکە، تونە، قارچک.

لەبەر ئەم چەند هۆکارەیە پێویستە ڕۆژانە قۆخ بخۆیت

قـۆخ یەکێکـە لـەو میوانـەی ڕێژەیەکـی زۆر لـە ڤیتامیـن و مـاددەی خۆراکـی گرنگی تێدایە کە بۆ جەسـتە پێویسـتن، مەترسـی توشـبون بە چەندین نەخۆشی کەمدەکاتـەوە، ماڵپـەری medical news today سـودەکانی بڵاوکردوەتـەوە.

یەکـەم: ڕێژەیەکی زۆر ڤیتامینی تێدایە، سیسـتمی بەرگری جەسـتە بەهێزدەکات بەرامبەر بەکتریا و ڤایرۆسـەکان.

دووەم: قۆخ دەوڵەمەندە بە دژە ئۆکسان، دژە فایرۆس و شێرپەنجەیە.

سـێیەم: بەهـۆی ڤیتامیـن و ریشـاڵ لـە پێکهاتەیدا شـەکری خوێن هاوسـەنگ دەکاتەوە.

چـوارەم: میوەیەکی گرنگـە بۆ دڵ و بۆریەکانی خوێن، ڕێگـری دەکات لە مەیینی خوێـن و ڕەقبونی دەمارەکان.

پێنجەم: کۆلاجین بۆ پێست دابیندەکات و پێست بە جوانی دەهێڵێتەوە.

شەشەم: کۆنترۆڵی پەستانی خوێن دەکات و بە هاوسەنگی دەیهێڵێتەوە.

حەوتـەم: خواردنـی قۆخ بەسـودە بـۆ گورچیلـەکان و ڕووبەڕوی ئـەو گرفتانە دەبێتـەوە کە توشـی گورچیلـە دەبن.

هەشتەم: دەوڵەمەندە بە ئاسن، چارەسەری کەمی ئاسنی خوێن دەکات.

نۆیـەم: جەسـتە لـە ژەهـر خاوێندەکاتـەوە، هەروەها پارێـزگاری لە سـییەکان دەکات.



بۆچی هەندێک کەس هەر دەخۆن و قەڵەو نابن؟

هەمومـــان ئەو کەســـانە دەناســـین کە چەندیـــان بوێت دەخۆن، وەرزشـــیش ناکەن بەڵام کێشـــی جەســـتەیان زیاد ناکات و وەکو خۆیان دەمێننـــەوە، زاناکان هۆکاری ئەمەیـــان بۆ ئاشـــکرابوە و دەڵێت کە پەیوەندی بـــە جیناتەوە هەیە.

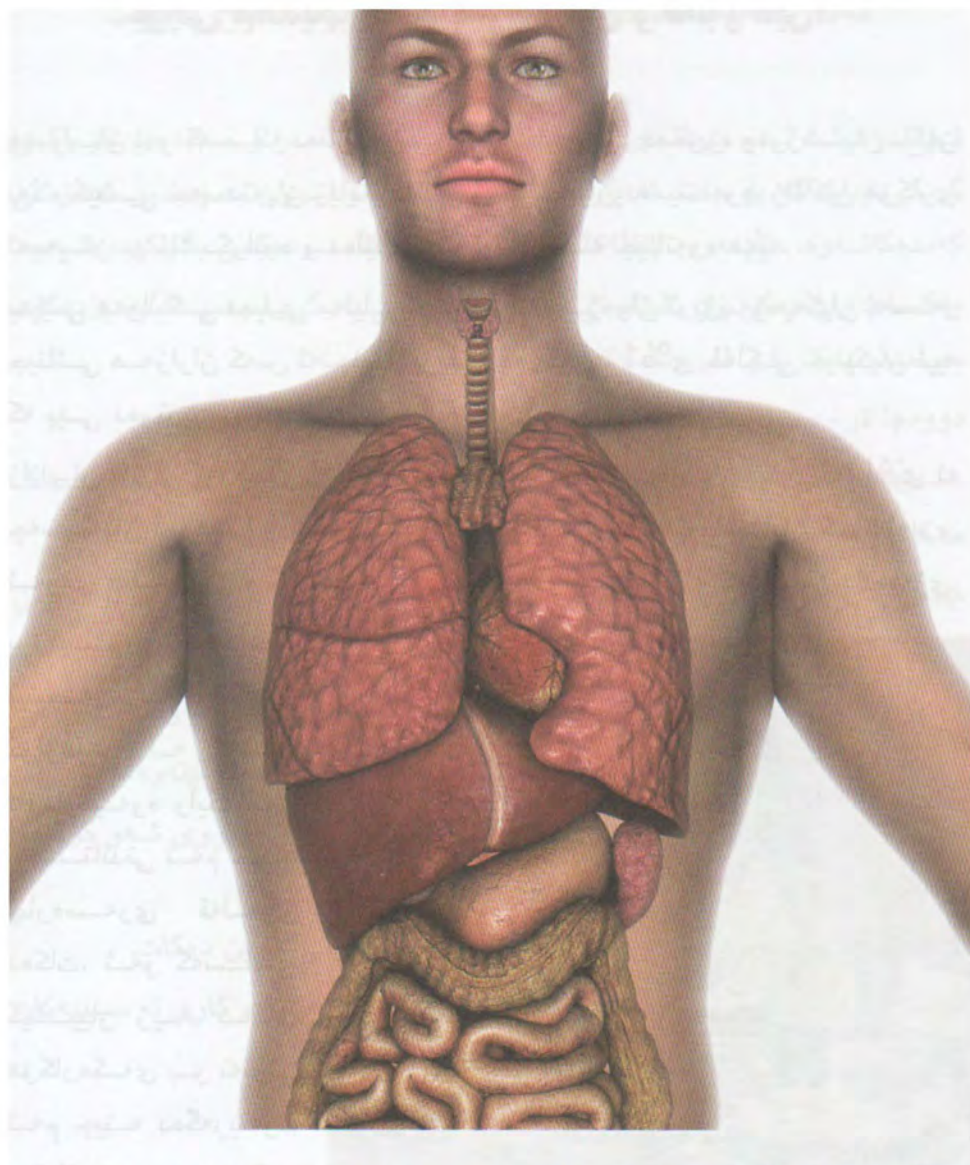
بەپێـــی هەواڵێکـــی دەیلـــی مەلیلـــی بریتانـــی، توێـــژەران توێژینەوەیەکیان لەســـەر جیناتـــی هـــەزاران کەس ئەنجامدا، بۆیـــان دەرکەوت 1%ی خەڵکـــی جینێکیان نییە کە پێـــی دەوترێت جینـــی "ALK".

زانایـــان تاقیکردنەوەیـــان لەســـەر مێـــش و مشـــک ئەنجامـــدا، جینـــی "ALK"ی لە جەســـتەیان دەرهێنـــا و شـــیرینی و چەورییـــان پێیان دا، تەماشـــایان کـــرد لەبری ئـــەوەی قەڵـــەو ببن و کێشـــیان زیاد بـــکات، لاواز دەبـــون و کێشـــییان دادەبەزی.



پرۆفیســـۆر جۆزێـــف پینیجـــەر، لـــە زانکـــۆی کۆڵۆمبـــی لـــە کەنـــەدا لەوبارەیـــەوە رایگەیانـــد، "وەســـتاندنی ئـــەم جینـــە چارەســـەری قەڵـــەوی دەکات، ئـــەو کەســـانەی کێشـــییان زیـــاد نـــاکات هۆکارەکـــەی بـــۆ نەبونی ئـــەم جینـــە دەگەڕێتەوە، دەتوانیـــت وەکـــو چارەســـەر بـــۆ ئـــەو کەســـانە بەکاریبهێنیـــن کـــە کێشـــییان زۆرە".

وتیشـــی، "قەڵەوی پەیوەنـــدی بە جیناتەوە هەیـــە، ئێمە ئەنجامی ئـــەم توێژینەوەیە بەکاردەهێنیـــن بۆئـــەوەی چارەســـەری قەڵـــەوی پێبکەیـــن، هەوڵدەدەیـــن زیاتـــر دەربـــارەی ئـــەم جینـــە بزانین و لـــە کاریگەرییـــە لاوەکیەکانـــی بکۆڵینەوە".



ئەو خواردنانەی هەمان کاریگەری مادده کحولیەکانیان لەسەر جگەر هەیە

لە زووەوە زانراوە کە یەکێک لە هۆکارە سەرەکیەکانی دروستبونی چەوری جگەر خواردنەوە کحولیەکانە، بەڵام لەدوای ساڵی 1950 چەوری جگەر

بەبونــی هۆکاری خواردنــەوەی کحولی بینراوە لە هەندێک کەســدا و توێژینەوەی لەســەر کــراوە. لە ســاڵی 1952دا پزیشــکێک لە کاتــی توێژینــەوە بۆیدەرکەوت رێژەیەکی زۆری ئەو کەســانەی خواردنەوەی گازی یان خواردۆتەوە چەورییەکی زۆری جگەریــان هەیە.

پاشــان لە ســاڵی 1980 دا هەندێک لە پزیشــکان لــە مایۆکلینیک بینیــان هەندێک لە نەخۆشــەکانیان، جگەریان چەوری زۆری لەســەر کۆبوەتەوە و نیشــانەکانیان هەمــان نیشــانەی ئــەو کەســانەیان هەیــە کــە خواردنــەوە کحولیەکانیــان بــە رێــژەی زۆر بەکارهێنــاوە، بە مەرجێک هیــچ کەس لەو نەخۆشــانە خواردنەوەی کحولیشــیان بەکارنەهێنــاوە یاخــود برێکــی زۆر کەمبەکارهاتوە کــە نەدەبو ئەو کاریگەرییــە خراپە دروســت بــکات، لە ئەنجامــدا بۆیان دەرکــەوت خواردنی ئەو کەســانە رێژەیەکــی زۆری شــەکر و کاربۆهیدراتیــان تێدایــە کــە هۆکاربــوە بۆ چــەوری جگەر.

لەگــەڵ بەدواداچوونێکــی زۆری پزیشــکان و توێــژەرەوەکان، ئاشــکرابو چەوری جگــەر پەیوەندیەکــی زۆر توندی هەیــە بە قەڵەوی و بەرگــری خانەکانی لەش بۆ ئینســۆلین، لەئەنجامدا ئەگەری توشــبون بە شــەکرە زیــاد دەبێت.

چــەوری جگــەر، لــە ئێســتادا زۆر باوە نــەک تەنها لە نێــو گەورەکانــدا بەڵکو لە نێــوان منداڵیشــدا، کە هۆکارێکــە بۆ بەرزبونــەوەی ئەنزیمەکانی جگــەر، کە ئەمە پێمان دەڵێت خانەکانی جگەر ئازاردراون و ئیشــەکانیان رەنگە بەشێوازێکی تەواو بەرێنەکەن، دکتۆر ئیســرا کەمال شــاه محمد، پســپۆری بواری قەڵەوی و لاوازی هۆکارەکانــی چەوری جگــەر و چەند رێنماییەکی لەوبارەیــەوە بڵاوکردوەتەوە.

هۆکارەکانی چەوری جگەر:

یەکەم: زۆر خواردن، واتە لە پێویستی لەشی خۆت زیاتر بخۆیت.

دوەم: خواردنی خراپ وەک شــەکر یان ئەو خواردنانەی دەوڵەمەندن بە شــەکرو کاربۆهیــدرات، دەبنــە هــۆی ئــەوەی ئــەو وزەیــەی زیادەیــە لــە خانەکانی لەش و بەکارناهێنێــت وەکــو چــەوری کۆببێتــەوە لە لەشــدا، بەشێکیشــی دەبێتە ئەو چەورییــەی کە لــە خانەکانی جگەردا دەنیشــێت.

کاتێکیــش ئەم چــەوری جگەرە زیاد دەکات پەســتانێکی زۆر دەخاتە ســەر جگەر

و لــە ئەنجامیشــدا بەرگری خانەکان بۆ هۆرمۆنی ئینســۆلین زیاد دەکات، شــەکر و ئینســۆلین بــە بەردەوامــی بە بەرزی دەمێننــەوە لە خوێندا و بــەوەش ئەگەری توشــبون بە شــەکرەی جۆری دو زیاد دەکات.

ئــەو خواردنانــەی دەولەمەنــدن بە نیشاســتەو کاربۆهایدرەیت بــە چ میکانیزمێک چــەوری جگەر دروســت دەکەن؟

لەبــەر ئــەوەی ئــەم خواردنانــە زۆر بــە خێــرای دەگۆڕێــن بۆ شــەکری ســادە، یەکەمیــن شــوێنیش بــۆ کۆبونــەوەی شــەکر وەکــو چــەوری، جگەرە، ئــەو وزە زیادەیەشــی جگــەر ناتوانێت کۆیبکاتــەوە، دەبێت بە چەوری زیادە لە ژێر پێســت و کەڵەکــە دەبێت لــە شــوێنە نەخوازراوەکاندا.

ئەو کەسانەی چەوری جگەرییان هەیە بە بێ ئەوەی هۆکارەکەی خواردنەوەی کحولی بێت چی بکەن؟

یەکەم:

وازبێنــن لە خواردنی شــەکر و شــەربەت و ئایس کرێم و خواردنــەوە گازییەکان بە هەمــو جۆرەکانیەوە.

دووەم:

کەمکردنەوە یان نەخواردنی نان، کولێرەی سپی، پەتاتە، برنجی سپی و پاستا.

سێیەم:

زیاتــر ئەو میوانە بخورێت کە ڕێژەی شــەکریان کەمە وەکو شــلیک و بێرییەکان ، بەشــێوەیەکی گشــتی نابێت برێکی زۆریش لە میوە بخوات لە ڕۆژەکەدا بەهۆی ئــەوەی کــە فرەکتۆزیان تێدایــە و میتابۆلیزمــی فرەکتۆزیش تەنها لــە جگەردایە، هەربۆیــە کاتێــک کەســەکە قاپێکــی گــەورە میــوە دەخــوات لــە یەک کاتــدا یان شــەربەتێکی سروشــتی زۆر دەخواتــەوە ڕەنگە بەوەش پەســتان لەســەر جگەر هــەر دروســت بێــت و بەشــێکی ئــەو وزەیە وەکــو چەوری بەســەر جگــەرەوە دروســت بێت.

چوارەم:

دەبێت چەوری سودبەخش لە خواردندا هەبێت وەکو زەیتون، زەیتی زەیتون، ئەڤۆکادۆ و چەرەسات.

پێنجەم: ئەو خواردنانەی دیکە کە لە خواردنەکانماندا بیانخۆین وەکو سیر، چای سەوز، گەلا سەوزەکان وەکو سلق، سپێناخ و برۆکۆلی، گوڵەبەرۆژە و بادەم.

شەشەم:

سرکەی سێو یەکێکە لەو خواردنانەی کە هەوکردن لە جگەردا کەم دەکاتەوە و یارمەتی کەم کردنەوەی چەوری جگەر دەدات، یەک کەوچک لە پەرداخێک ئاوی شلەتێندا دەتوانرێت بخورێتەوە دو جار لە رۆژەکەدا پێش ژەمە سەرەکیەکان.

حەوتەم:

لیمۆ زۆر گرنگە چونکە دژە ئۆکسانە و ڤیتامین C تێدایە. لە پەرداخێک ئاودا، ئاوی لیمۆیەک یان نیو لیمۆی تێبکرێت و بخورێتەوە.یارمەتی جگەر دەدات مادەی گلۆتاسایۆن برێژێت، بەوەش چەوری کەڵەکە بو لە جگەردا کەمدەکاتەوە.

هەشتەم:

بەکارهێنانی زەردەچەوەش کاریگەری باشی هەیە لەسەر کەمکردنەوەی هەوکردن و کەمکردنەوەی چەوری جگەر، شێوازی ئامادەکردنەکەی دەتوانیت نیوەی کەوچکێکی چا بخەیتە دوپەرداخ ئاو و لەگەڵ کەمێک لە بیبەری رەش لە رۆژەکەدا بیخۆیتەوە، ئەگەر کەسەکە تامەکەی لا پەسەند نەبو دەتوانیت ئاوی لیمۆی تێبکات بۆ باشتر کردنی تامەکەی، یان دەتوانیت زەردەچەوەکە بخەیتە کوپێک شیر و بیخۆیتەوە.

نۆیەم:

وەرزش کردنی رۆژانە زۆر گرنگە بۆ کەمکردنەوەی چەوری جگەر، مەرج نییە وەرزشی قورس بێت، ئەگەر نیو کاتژمێر رۆشتنی ئاساییش بێت کاریگەری باشی هەیە.

چۆن بەشێوەیەکی تەندروست خواردن گەرم بکەیتەوە؟

گەرمکردنـــەوەی خـــواردن تەنیـــا کات و پـــارەت بـــۆ ناگەڕێنێتەوە، بەڵکـــو هۆکارە بۆئـــەوەی کەمترین خـــۆراک بەفیڕۆ بدەیـــت و پارێزگاری لە ژینگـــە بکەیت، بەڵام گەرمکردنـــەوەی خـــواردن شـــێوازی تایبەتـــی خـــۆی هەیـــە بۆئـــەوەی ژەهراوی نەبێت، ســـاڵانە تەنیا لە ئەمریکا 180 هەزار کەس ڕەوانەی نەخۆشـــخانە دەکرێن بەهۆی ژەهراویبونـــی خواردنەوە.

چەند ڕێنماییەکی گشتی:

یەکـــەم: خـــواردن بـــە گەرمی مەکـــەرە ســـەلاجەوە، بـــەڵام ڕێگەش مـــەدە زیاتر لـــە دو کاتژمێـــر لـــە دەرەوە بمێنێتەوە، پاش ئـــەوەی کردتە ســـەلاجەوە دەتوانیت بۆمـــاوەی 3 بـــۆ 4 ڕۆژ دواتریـــش بیخۆیت.

دووەم: خـــواردن لـــە بەفرگردا 3 بـــۆ 4 مانگ دەتوانیت هەڵیبگریـــت، بەڵام ڕەنگە گۆڕانکاری لـــە تامەکەی ڕوبدات.

ســـێیەم: خواردنی بەفرگر ڕاســـتەوخۆ گەرم مەکەرەوە، چاوەڕێ بکە خاوبێتەوە پاشان گەرمیبکەرەوە.

چـــوارەم: دەتوانیـــت مایکـــرۆ وەیڤ یـــان فـــڕن بەکاربهێنیت بـــۆ گەرمکردنەوەی خواردن.

پێنجەم: یەک جار زیاتر خواردن گەرم مەکەرەوە.

شەشەم: دو جار خواردن مەکەرە بەفرگرەوە.

حەوتەم: دوای گەرمکردنەوە ڕاستەوخۆ پێشکەشی بکە.

شێوازی گەرمکردنەوەی خواردنەکان:

گۆشت و مریشک

بەهەمان شێواز گەرمی بکەرەوە لە لێتناوە.



ماسی

هاوشـێوەی گۆشـت گەرمدەکرێتـەوە، دەتوانیـت پارچـە پارچـەی بکەیت، پێش ئـەوەی گەرمـی بکەیتـەوە کەمێک زەیتـی تێبکە.

برنج

ئەگەر بۆماوەیەکی زۆر لە دەرەوەی سـەلاجە مابوەوە باشترە گەرمی نەکەیتەوە، ئەگەریـش لـە کاتـی خۆیـدا کرابویە سـەلاجەوە، پێشـتر کەمێک ئاوی پێـدا بکە، پاشـان لەسـەر ئاگرێکی هێواش گەرمی بکەرەوە.

پیتزا

لەسـەر ئاگرێکـی هێـواش گەرمـی بکەرەوە، باشـترە لـە نێوان 2 بـۆ 4 خولەک بێت .

سوپ

سـوپ یان شـلە پێویسـتە لەکاتی گەرمکردنەوەی سـەر خواردنەکە داپۆشرابێت، هەروەهـا زیادەڕەوی لـە گەرمکردنەوەی نەکرێت.



پێنج ئاماژە بەواتای ئەوە دێت سیستمی بەرگری جەستەت لاوازە

بۆئەوەی بەتەندروستیەکی باش بمێنینەوە، پێویستە سیستمی بەرگری جەستەمان بەهێزبێت، بەمشێوەیە دەتوانین روبەڕوی نەخۆشییەکان بە گشتی و ڤایرۆسی کورۆنا بەتایبەتی ببینەوە، چەند ئاماژەیەک هەیە بە واتای ئەوە دێت سیسمی بەرگری جەستەت لاوازە، ماڵپەری pennmedicine ئەو پێنج ئاماژەیەی بڵاوکردوەتەوە.

یەکەم:

زۆرینەی کات هەست بە شەکەتی و ماندوبون دەکەیت.

دوەم: زو زو نەخۆشـی ئەنفلۆنـزا و هەڵامـەت دەگریـت، کەسـانی ئاسـایی لـە سـاڵێکدا 1 بۆ 3 جار توشـدەبن، ئەڵام ئەو کەسانەی سیسـتمی بەرگرییان لاوازە 7 بـۆ 10 جار توشـدەبن.

سێیەم:

گرفت لە سـکتدا هەیە، وەکو ئەوەی زو زو توشـی سـکچون دەبیت، یان غازاتت هەیە.

چوارەم:

برینەکانی جەستەت درەنگ سارێژ دەبن.

پێنجەم:

بـەردەوام سترێسـت هەیە و لە ژێر فشـاری دەرونیدایت، کـە ئەمەش کاریگەری لەسـەر سیسـتمی بەرگری جەستەت دەبێت.

به نۆ رێنمایی سیستمی بەرگری جەستەت بەهێزبکە

سیسـتەمی بەرگـری لە یەک ئەندام پێـک نایەت بەڵکو کۆمەڵێـک ئەندامی چالاک بەم کارە هەڵدەسـتن وەکو پێسـت، ناوپۆشی ڕێڕەوی هەناسـە، لیک، لیمفگرێکان، ئاڵوەکان، سـپڵ، مۆخی ئێسـک، ریخۆڵە کوێرە و خڕۆکە سـپیەکان.

سیسـتەمی بەرگری بەشـێکی گرنگی لەشـە، بۆ بەرگری کردن لە جەسـتە لەهەر هەڕەشـەیەکی دەرەکـی و توشـبون بـە هەر ڤایـرۆس و بەکتریایـەک، دەتوانیت لـە رێگـەی سیسـتمی خۆراکییـەوە بەرگـری جەسـتەت بەهێزبکەیـت، ماڵپەری healthline باشـترین رێگەکانـی بڵاوکردوەتـەوە بـۆ بەهێزبونـی سیسـتمی بەرگری جەسـتە.

یەکەم:

بەبـڕی پێویسـت بخـەوە، کەسـانی پێگەیشـتو پێویسـتیان بـە 7 کاتژمێـر یـان زیاتـر هەیە، کەسـانی مێرمنداڵ پێویسـتە 8 بـۆ 10 کاتژمێر بخـەون، منداڵانیش پێویسـتیان بـە 14 کاتژمێـر خەوە.

دووەم:

بایەخ بە خواردنی سەوزە و میوە بدە، ڕێژەیەکی زۆر لە دژە ئۆکسانیان تێدایە، سیستمی بەرگری جەستە بەهێزدەکەن، مەترسی توشبون بە نەخۆشیەکانی شێرپەنجە و ئەلزەهایمەر کەمدەکەنەوە.

سێیەم:

بایەخ بە خواردنی چەوری تەندروستبدە کە لە زەیتی زەیتون و سەلەموندا هەیە، یارمەتی جەستە دەدەن دژی ڤایرۆس و بەکتریا زیان بەخشەکان بجە نگێت .

چوارەم:

گرنگی بەو خواردنانە بدە کە بەکتریای سودبەخشی تێدایە، وەکو ماست و کیمچی .

پێنجەم:

خواردنی شەکر و کاربۆهیدرات کەمبکەرەوە، چونکە دەبنە هۆی زیادبونی کێش .

شەشەم:

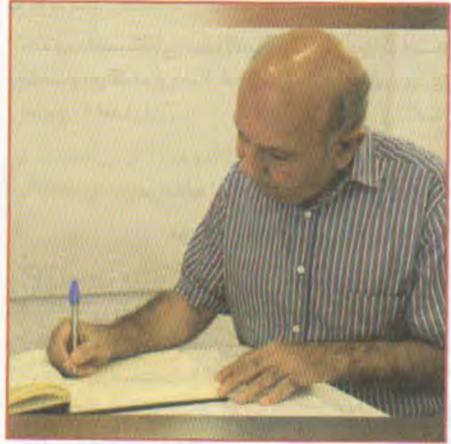
ڕۆژانە وەرزشبکە، هەوکردنی جەستە کەمدەکاتەوە، هەوڵبدە هەفتانە 150 خولەک وەرزش بکە.

حەوتەم: جەستەت بە شێداری بهێڵەرەوە، خواردنەوەی ئاو جەستە لە ڤایرۆس و بەکتریا ناپارێزێت، بەڵام پارێزگاری دەکات لە بەتەندروست مانەوە ئەندامەکانی جەستە.

هەشتەم: بەسەر سترێس و دڵەراوکێکاندا زاڵ بە، چونکە کاتێک توشی سترێس دەبیت جەستە هۆرمۆنی کۆرتیزۆڵ دەردەدات و بەرگری جەستە کەمدەکات.

نۆیەم: بە وریایی دەرمان بەکاربهێنە، بەتایبەتی لە ئێستادا کە زۆر کەس لە ڤایرۆسی کۆرۆنا دەترسێت بەبێ ڕێنمایی پزیشک دەرمان بەکارەهێنێت، کە لەڕاستیدا بەشێکی زۆر لەو دەرمانانە سیستمی بەرگری دادەبەزێنن.

من، وەکوو خۆم:



توفیق ئەحمەد عەبدول، ناسراو بە توفیق عەبدول، ساڵی 1952 وەک نۆبەرەی خێزانێکی هەژاری کوچەریی بێسەری لە شارباژێر لەدایک بووم. ساڵی 1954 هاتووینەتە سلێمانی. ساڵی 1963 لە مەنعەتەجەولەکە ماڵمان چووەتەوە لادێ لە بازیان و ساڵی 1966 هاتووینەتەوە بەمدیودا بۆ کێلەسپی، نزیک گەراجی علوجەکان و لەوێ بووین تا ساڵی 1977 و هاتووینەتەوە سلێمانی.

من ساڵی 1963 تا چوومەتە زانکۆ ساڵی 1972، لە ماڵی خاڵوانم لە سلێمانی بەردەوام بووم لە خوێندن و نەنکم و خاڵ و خاڵۆژنم بەخێویان کردووم.

تا لە سەرەتایی بووم بە گوڵەبەڕۆژە، کونجی و مەسکەت، ڕەحەتەلقومی شرووبی، فەریکەنۆک، هەنار و ترۆزی فرۆشتن. لە ناوەندی و ئامادەیی هاوینان لەگەڵ خاڵم کە وەستایەکی کۆنی ناسراوی بیناسازییە، بە کرێکاری خەرجیی خوێندنی خۆم دابین کردووە.

خوێندنی سەرەتایی و ئامادەیی بەشی وێژەییم لە سلێمانی تەواو کردووە.

ساڵی 1977 بەشی زمان و ئەدەبی ئینگلیزیم لە کۆلێژی ئادابی زانکۆی بەسرە بە سیستەمێکی تایبەتیی ئەمەریکی تەواو کردووە.

هەمان ساڵ لە وەزارەتی پلاندانانی عێراق -دەزگای ناوەندیی ئامار- ئاماری سلێمانی دامەزراوم. بە نێردە (ئیفاد) لە سەرتاسەری پارێزگانی عێراق جگە لە دهۆک، بە قەزا و ناحیە و گوندەوە کاری ئامارم کردووە.

ساڵی 1984 لەسەر ئەرکی وەزارەت، دبلۆمی باڵای پسپۆڕیی دیمۆگرافیام لە بەغدا بەدەست هێناوە کە بریتییە لە (سەرژمێریی گشتیی دانیشتووان، ئاماری تەندروستی، هێزی کار، کۆچ).

ساڵی 1988 گوازراومەتەوە بۆ وەزارەتی تەندروستی -بەڕێوەبەرایەتیی گشتیی تەندروستیی سلێمانی- و ئەرکی بەڕێوەبەری ئاماری تەندروستیم پێ سپێردراوە. لەو ماوەیەدا سەرباری ئەرکی خۆم، لە خولێکی تایبەتی پەرستاریی یەک ساڵی، بابەتی ئاماری تەندروستی و زمانی ئینگلیزیم وتووەتەوە. دوو ساڵ لە پەیمانگای تەکنیکیی سلێمانی، ئاماری تەندروستیم بە بەشە پزیشکییەکان وتووە.

ساڵی 1992 گوازراومەتەوە بۆ وەزارەتی پێشمەرگە و تا ساڵی 1996 مامۆستای ئینگلیزی و بەرپرسی ڕاگەیاندنی کولیەی عەسکەری بووم لە قەڵاچوالان.

لەو ماوەیەدا ساڵێک لە سکرتاریەتی خوالێخۆشبوو مام جەلال، وەرگێڕی خولەکانی مەشقی حیمایەکانی بەڕێزیان و ئەندامانی مەکتەبی سیاسی و هێزی کوبرا بووم کە پسپۆڕێکی ئەمەریکی جێبەجێی کردوون. دوای دەوامیش، لە تەلەفزیۆنی گەلی کوردستان لە بەشی هەواڵ و سیاسەت و دواتر بەشی وەرگێران وەرگێڕی زمانی ئینگلیزی و عەرەبی بووم و کەم ئێوارە هەبووە بابەتێکم دانەبەزیبێت.

ساڵی 1997، بۆ ماوەی ساڵێک لە وەزارەتی مرۆڤایەتی وەرگێڕی پلە "یەک"ی ئینگلیزی بووم.

ساڵی 1998 گەڕاومەتەوە سەر هەمان ئەرک و بەرپرسیارێتیی پێشووم لە فەرمانگەی تەندروستیی سلێمانی تا ساڵی 2008 و لەسەر داوای خۆم خانەنشین بووم.

دوو مانگ پێش دەستپێکردنی پەخش، بەڕێوەبەری کارگێڕی و دوو مانگیش بەڕێوەبەری پەیوەندییەکانی کەناڵی "کەی ئێن ئێن" بووم.

کۆتایی 2008 تا کۆتایی 2018، لەم ڕێکخراوانە کارم کردووە:

"WFP"ی سەر بە نەتەوە یەککرتووەکان

"IOM"ی سەر بە نەتەوە یەکگرتووەکان

"UNOPS"ی سەر بە نەتەوە یەککرتووەکان، لە

هەولێر

'Help Age international'ی بەریتانی بۆ خزمەتی بەساڵاچووان (کتێبی بەرنامەی ڕاهێنانی کارمەندانم بۆ کردوون بە کوردی.)

'Save the Children'ی بەریتانی

'GFC-S3-ELS'ی ئەورووپیی تایبەت بە پاککردنەوەی مین (بەرپرسی کۆگا و لۆجستیک بووم.)

'IRC'ی ئەمەریکی

'Mercy Corps'ی ئەمەریکی (دوو جار)

'Acted'ی فەرەنسی (دوو جار)

'Mission East'ی دانیمارکی لە کەرکووک

'CDO'ی ناوخۆیی

هەر لەناو ئەو ساڵانەدا:

بەڕێوەبەری فرۆشی کومپانیای دابەشکردنی کاغەزی 'Aa' لە سەرتاسەری عێراقدا.

وەرگێڕ و ڕێکخەری بەرنامە و دواتر پەیامنێری کەناڵی 'CNN'ی ئەمەریکی و پەیامنێری 'NBC'ی ئەمەریکی و وەرگێڕی 'USAtoday'ی ئەمەریکی و وەرگێڕی 'TIMES'ی بەریتانی.

چالاکی و بەرهەم:

لە کۆتایی حەفتاکانەوە دەستم کردووە بە کاری ئەدەبی و هونەری لە بواری ئامادەکردن و نووسین و وەرگێڕان.

کۆنگرەکان:

بەشداریی کۆنگرەی 'یەک'ی 'یەکێتیی نیشتمانی'م کردووە.

بەشداریی کۆنگرەی 'یەک'ی 'ئەنفال'م کردووە لە هەولێر.

بەشداریی کۆنگرەی 'هەرێمایەتی بۆ پلانی ستراتیجیی تەندروستی و گەشەپێدانی نیشتمانی'م کردووە, لە هەولێر.

کاری ڕێکخراوەیی:

ئەندامی یەکێتیی نووسەرانی کوردستان - لقی سلێمانی بووم.

ئەندامی یەکێتیی ئابووریناسان بووم.

ئەندامی بنکەی ئەدەبی و ڕۆشنبیریی گەلاوێژ بووم.

لە دوو فیستڤاڵی ساڵانەدا، بە دوو لێکۆڵینەوە بەشداریم کردووە، بە ناونیشانی 'ئەنفال' و 'کۆچ بەرەو هەندەران'.

بەرهەمە هونەرییەکان:

بۆ تەلەڤزیۆن

- نووسین و ئامادەکردنی سیناریۆی درامای 'ساتەکانی ژیان' لە 30 ئەڵقەی سەربەخۆدا، لە بەرهەمهێنانی کومپانیای مەستی فیلم و پەخشی کەناڵی کوردسات.

- نووسین و ئامادەکردنی سیناریۆی درامای 'هەناسەکانی ڕۆژگار' لە 20 ئەڵقەدا، لە بەرهەمهێنانی کومپانیای بابیلۆن و پەخشی کەناڵی کورد ماکس.

- نووسین و ئامادەکردنی پێنج ئەڵقەی سەربەخۆ بۆ کەناڵی ئێن ئار تی.

- ئامادەکردنی بەرنامەیەکی بەڵگەنامەیی هەفتانە بە ناوی 'خۆم لەوێ بووم' لەسەر ئەنفال و قەلاکەی نوگرەسەلمان بۆ ماوەی یەک ساڵ لە تەلەڤزیۆنی ئازادی، بە ناوی خوازراوەوە لەگەڵ هاوڕێم هونەرمەندی شێوەکار خوالێخۆشبوو مامۆستا غازی محەمەد.

شانۆگەرییەکان:

- شانۆگەریی 'ڕێبواری شەو' -لە عەرەبییەوە- لە پەیمانگای هونەرە جوانەکان نمایش کراوە.

- شانۆگەریی 'نرخی ئازادی' -وەرگێڕان و ئامادەکردن لە عەرەبییەوە- لە سلێمانی و هەولێر و ڕانیە و سەردەشتی ئێران نمایش کراوە.

- شانۆگەریی 'سەرەتا لە کۆتاییدا' -وەرگێڕان لە عەرەبییەوە- یەکەمین شانۆگەرییە لەسەر شانۆی بازنەیی، لە سلێمانی نمایش کراوە.

- شانۆگەریی 'ئاوایی ونبوو' -وەرگێڕان لە عەرەبییەوە- یەکەمین شانۆگەرییە دەربارەی کیمیابارانی هەڵەبجە، لە سەردەمی بەعسدا لە سلێمانی نمایش کراوە.

- شانۆگەریی 'سەنگەری مەرگ' -وەرگێڕان و ئامادەکردن لە عەرەبییەوە- لە سلێمانی نمایش

کراوە.

- شانۆگەریی "شیوەن لە مانگئاوابووندا"، لە پەیمانگای هونەرە جوانەکان نمایش کراوە.

- شانۆگەریی "ئەو پیاوەی بوو بە سەگ" -وەرگێڕان لە عەرەبییەوە-، لە پەیمانگای هونەرە جوانەکان نمایش کراوە.

- شانۆگەریی "سەبری ئەیوب" -وەرگێڕان و ئامادەکردن لە عەرەبییەوە-، لە سلێمانی نمایش کراوە.

- شانۆگەریی "لە پانتایی دەریادا" -وەرگێڕان لە عەرەبییەوە-، لە پەیمانگای هونەرە جوانەکان نمایش کراوە.

- شانۆگەریی "گەمەی میر و گزیر" -وەرگێڕان و ئامادەکردن لە عەرەبییەوە-، دوو جار لە سلێمانی نمایش کراوە.

- شانۆگەریی "خەڵک و بەرد" -وەرگێڕان لە عەرەبییەوە-، دوو جار لە سلێمانی و جارێک لە بەغدا نمایش کراوە.

- شانۆگەریی "چیای بەزیو" -وەرگێڕان لە عەرەبییەوە-، لە کەرکووک نمایش کراوە.

- شانۆگەریی منداڵان "شێر لە مەیدانی جلیتبازیدا" -وەرگێڕان لە عەرەبییەوە-، لە سلێمانی نمایش کراوە.

- شانۆگەریی "کێشەکانی عەبە برغو" -وەرگێڕان و ئامادەکردن لە عەرەبییەوە-، تیپی نواندنی هەڵەبجە، لە سلێمانی نمایش کراوە.

- شانۆگەریی "کوڕەکانی حاجی فەتاحی ناموڕتاح" -وەرگێڕان و ئامادەکردن لە عەرەبییەوە-، تیپی نواندنی هەڵەبجە، لە سلێمانی نمایش کراوە.

- شانۆگەریی "ئەو شاهیدەی هەموو شتێکی دی" -وەرگێڕان و ئامادەکردن لە عەرەبییەوە-، تیپی نواندنی هەڵەبجە، لە سلێمانی نمایش کراوە.

- شانۆگەریی "قوتابخانەی گێرەشێوێنەکان" -وەرگێڕان و ئامادەکردن لە عەرەبییەوە-، تیپی شانۆیی ڕەنگاڵە، دوو جار لە سلێمانی نمایش کراوە، ڕیکۆردی هەیە لە ماوەی نمایشکردن و ژمارەی بینەر و داهات لە مێژووی شانۆی کوردیدا.

- شانۆگەریی "حکومەتی خزماغستان" -وەرگێڕان و ئامادەکردن لە عەرەبییەوە-، تیپی شانۆیی ڕەنگاڵە، لە سلێمانی نمایش کراوە.

- شانۆگەریی "مشەخۆرەکان" -وەرگێڕان و ئامادەکردن لە عەرەبییەوە-، تیپی شانۆیی ڕەنگاڵە، دوو جار لە سلێمانی نمایش کراوە.

- شانۆگەریی "بەرەو کەلاوە" -وەرگێڕان و ئامادەکردن لە عەرەبییەوە-، تیپی شانۆیی ڕەنگاڵە، لە سلێمانی نمایش کراوە.

- شانۆگەریی "پارێزەرەکەی ڕەحمە" -وەرگێڕان و ئامادەکردن لە عەرەبییەوە-، تیپی شانۆیی ڕەنگاڵە، لە سلێمانی نمایش کراوە.

- شانۆگەریی "مەملەکەتی عیللەت" -وەرگێڕان و ئامادەکردن لە عەرەبییەوە-، تیپی شانۆیی ڕەنگاڵە، لە سلێمانی نمایش کراوە.

- شانۆگەریی "دەرمانەکەی ڕەحیم" -وەرگێڕان و ئامادەکردن لە عەرەبییەوە-، هاوڕێیانی شانۆ، لە سلێمانی نمایش کراوە.

کتێبەکان:

- دیارییەکەی پوورە شەمسەی لیفەدروو، چیرۆک بۆ منداڵان، وەرگێڕان لە ئینگلیزییەوە، چاپ و پەخشی خانەی سمۆرە.

- جەژنی لەدایکبوونی کەروێشکە خڕپن، چیرۆک بۆ منداڵان، وەرگێڕان لە ئینگلیزییەوە، چاپ و پەخشی دەزگای سەردەم.

- هەورە سپییەکەی جەنگیز خان، ڕۆمان، وەرگێڕان لە عەرەبییەوە، چاپ و پەخشی دەزگای سەردەم.

- چونێتیی خزمەتکردنی بەساڵاچووان، وەرگێڕان لە ئینگلیزییەوە، بۆ ڕێکخراوی "Help Age International"ی بەریتانی.

- دایکایەتیی بێوەی، لێکۆڵینەوە، وەرگێڕان لە ئینگلیزییەوە، بۆ یەکێتیی ژنانی کوردستان، گوایە چاپی ئەکەن، من هەقی خۆم وەرگرتووە، بەلام بەچاپکراوی نەمدیوە.

- سەلامەتیی پیشەیی، وەرگێڕان لە عەرەبییەوە، بۆ بەڕێوەبەرایەتیی کارەبای سلێمانی، گوایە چاپی ئەکەن، من هەقی خۆم وەرگرتووە، بەلام بەچاپکراوی نەمدیوە.

- شێوازەکانی نەهێشتنی ئەشکەنجەدان، وەرگێڕان لە عەرەبییەوە، بۆ بەشی مافی مرۆڤی نەتەوە یەکگرتووەکان.

- گەمەی خۆشەویستی و شۆڕش، شانۆگەری،

چاپ و پەخشی تیپی شانۆی سالار.

- بیرەوەرییەکانی سەماکەرێکی عێراقی بە پلەی وەزیر، وەرگێڕان لە عەرەبییەوە، چاپ و پەخشی دەزگای خەندان.

- چیای سەگەبازوو، ڕۆمان، وەرگێڕان لە عەرەبییەوە، چاپ و پەخشی بەشی ڕووناکبیری مەڵبەندی یەکی 'ی ن ک'.

- نەونەمامە لەچک سوورەکەم، ڕۆمان، وەرگێڕان لە ئینگلیزییەوە، سێ جار چاپ کراوە و خەڵاتی باشترین ڕۆمانی وەرگێڕدراوی ساڵی ٢٠٠٤ی وەزارەتی ڕۆشنبیریی وەرگرتووە.

- گەردوون باکی بە کەس نییە، ڕۆمان، وەرگێڕان لە عەرەبییەوە، چاپ و پەخشی دەزگای جەمال عیرفان.

- نان و چێشتی کوردەواری، وەرگێڕان لە ئینگلیزییەوە، بە هاوبەشی لەگەڵ ئەندازیار 'شێنێ'ی کچم.

- کەشتییە سپییەکە، وەرگێڕان لە ئینگلیزییەوە، چاپ و پەخشی ناوەندی ڕۆشنبیریی ئەدیبان.

- جەمیلە، وەرگێڕان لە ئینگلیزییەوە، چاپ و پەخشی ناوەندی ڕۆشنبیریی ئەدیبان.

بڵاوکردنەوە:

لە زۆربەی گۆڤار و ڕۆژنامەکانی ناوخۆدا بە دەیان چیرۆک و لێکۆڵینەوەی ئەدەبی و زانستیم لە عەرەبی و ئینگلیزییەوە وەرگێڕاوە و بڵاو کردووەتەوە، وەک ڕۆژنامەکانی: کوردستانی نوێ و هاوڵاتی و ڕۆژنامەی ڕۆژنامە و بەتایبەتی گۆڤارەکانی 'پەیڤین' و 'هەنار'.

چەندین چاوپێکەوتن و بەرنامە و لێدوان لە ڕادیۆ و تەلەفزیۆنە ناوخۆیی و بیانییەکان، وەک ڕادیۆکانی دەنگی ئەمەریکا و 'BBC'.

سیاسەتیشم کردووە، بەڵام باسی ناکەم. ئەمە یەکەم جارە لە شوێنێک باسی خۆمم کردبێت، نازانم هەقی خۆمە یان ئەبێتە خۆهەڵکێشان!

وەرگێڕان لە سەردەمی کۆرۆنادا

من هەمیشە ئارەزوو و هەڵبژاردنەکانم بۆ وەرگێڕانی ئەدەب و هونەر بووە و بەتایبەتییش ڕۆمانەکانی جەنگیز ئەیتماتۆڤ، کە تا ئێستا شەش ڕۆمانیم کردووە بە کوردی و هەرگیز بیرم لە هیچ بابەتێکی تر نەکردووەتەوە وەکوو کۆمەڵایەتی و مێژوو و جوگرافیا و هەرگیز توخنی بابەتی زانستی نەکەوتووم، چونکە پێم وا بووە ئەو زمانە کوردییە پەتییەی من دەرەقەتی ئەو هەموو دەستەواژە زانستییە نایەت کە لە بابەتێکی زانستیی وەکوو کیمیا و فیزیا و تەندروستی و... هتد؛ هەیە و وەکوو ئەدەبەکە بوارت نادات دەستت کراوە بێت و توانای داڕشتنی خۆت بەکار بێنیت، ئەوەی پێی ئەڵێن 'کورداندن'. کاتێک کاک ئارامی مەلا محەمەد؛ خاوەنی ناوەندی ئەدیبان داوای وەرگێڕانی ئەم کتێبەی لێ کردم، دوودڵ بووم، بەڵام دوای ئەوەی هانی دام، 18/1 سەرچاوەکەم لێ وەرگرت و دوای ئەوەی سێ چل لاپەڕەیەکم لێ خوێندەوە، بڕیارم دا ئەم بوارەش تاقی بکەمەوە و ئەوەی لێ دەرچوو کە ئێستا لەبەر دەستی تۆی ئازیزدایە و تۆ بڕیاری هەڵسەنگاندنی بدە.

سەرەتای مانگی دوو کە من دەستم پێ کرد، ورەورێک هەبوو دەربارەی ڤایرۆسی کۆرۆنا و نەگەیشتبووە ئەو پلەیەی بیر لەوە بکەمەوە لە بازاڕ و چایخانەی شەعب و سەفەرم دوور بخاتەوە لە ماڵەوە جارێکی تر خانەنشین ببمەوە. لە کاتێکدا ڕێنماییەکان وردە وردە بەرەو ئەوە چوون لە جووڵە بکەوین و لە ماڵەوە بەدیار تەلەفزیۆنی بڕا گەورەمانەوە دابنیشین ئامۆژگاریمان بکات، توێژەرە کۆمەڵایەتییەکانمان داوامان لێ بکەن کارێکی بەسوود بکەین وەکوو خوێندنەوە و وێنەکێشان و یاپراخ پێچانەوە. من لە (5/2)ەوە ئیشی خۆم دۆزییەوەوە و بەردەوام ڕۆژی چوار کاتژمێر بە یەک پەنجە وەکوو مریشک دەنووک لە تۆێکڵە شووتی بدات، لەسەر کیبۆردی کۆمپیوتەرەکەم بە کوێرایی چاوی کۆڤید19-، ڕۆژی 8/4/2020 ئەم کتێبەم تەواو کرد و خەفەتێکی تریش بۆ کۆرۆنا ئەوەیە سبەینێ 9/4 یادی لەناوبردنی کۆرۆنای سەرکردە ڕژێمی بەعسە. ئەگەر یادی ئەم ڕۆژگارە کرایەوە و باسی ئەو کارە باشانە کرا کە لەو سەردەمەدا لە ماڵەوە لە کاتی کەرەنتینەدا کراون، منیش بۆم هەیە سەرە بگرم.

8/4/2020

سلێمانی

ئیمەیلی من: tofiqabdol@gmail.com



سەرچاوەکانی ئەم کتێبە

لاپەڕە 278 تا کۆتایی لاپەڕە 303لێرەدا بەکۆپی و پەیست دائەنرێت. ئەم سەرچاوە زۆرە زۆر گرنگە بۆ خوێنەر بۆ ئەوەی متمانەی زیاتری بەکتێبەکە بێت، بەلام لەلاپەڕە 334ەوە تا 390 هیچ پێویست ناکات چونکە ئەوە سیستمیکی تایبەتەپەیوەندی بەتوێژەو دکتۆرو دەزگای تەندروستییەوە هەیە لە لاپەڕە 391 تا کۆتایی لە ماڵپەڕی خەندانەوە وەرگیراوە بە سپاسەوە.